

योगसाधनकी तैयारी

१. अवैतनिक महावीरोंका

स्वागत

“ मैं राजा हूं, मैं महाराजा हूं, मैं अधिपति हूं, मैं सम्राट् हूं, मैं खराट् हूं, मैं विराट् हूं ” ऐसा यदि कोई मनुष्य कहने लगे, तो सब उसको पागल अथवा मूर्ख कहने लग जायेंगे। परंतु विचार करना है कि क्या यह सत्य नहीं है? प्रिय पाठको! आप भी विचार फंजिए कि आपमेंसे प्रत्येक सज्जन राजा और महाराजा वास्तवमें है या नहीं?

आप कदाचित् पूछेंगे कि “ यदि हम राजा महाराजा और सम्राट् हैं, तो हमारा राज्य और साम्राज्य कहा है? राज्यके बिना राजा नहीं हो सकता, तथा साम्राज्यके बिना सम्राट् भी नहीं हो सकता। दूसरी बात यह है कि हरएक मनुष्य राजा, महाराजा और सम्राट् कैसे हो सकता है? कई राजा होंगे, उनसे कम महाराजा होंगे और सम्राट् तो संख्यामें सबसे कम ही होंगे। इसलिये यह कभी नहीं हो सकता कि हरएक मनुष्य सम्राट् बन जाये !! ”

परंतु ‘वैदिक धर्म’ की बात ही और है। यहां ऐसी व्यवस्था है कि हरएक मनुष्य सम्राट् बन सकता है। सम्राटोंमें उत्पन्न करनेवाला यह ‘वैदिक धर्म’ है। यदि आप सम्राट् बनना चाहते हैं, तो आपको अर्घान् आपमेंसे हरएकको साम्राज्य अर्पण करनेका सामर्थ्य “वैदिक धर्म” में है। यह ‘साम्राज्य’ छोटा नहीं होगा, परंतु जितना चाहे उतना विरल और प्रचंड साम्राज्य आपमेंसे हरएकको मिल सकेगा।

यह कैसे हो सकता है, इसका विचार करना है। राज्यके बिना राजा नहीं हो सकता है यह बात सच है, परन्तु यहाँ ऐसी अवस्था है कि हम अपना राज्य, महाराज्य अथवा साम्राज्य होते हुए भी बगावत बने हैं ।। अपने राज्यके हम ही स्वामी हैं, परन्तु हमको दूसरोंके अधीन रहनेके कारण हमारी यह ऐसी अवस्था बन गई है, परन्तु कोई सोचता नहीं ?

जिमको अपनी शक्तिका पता लगा है, उसको " स्वराज्य " प्राप्त करनेमें देर नहीं लग सकती । मनुष्य बंगी भी पराधीन अवस्थामें पहुँच गया हो वरन् जमा समय पूर्ण स्वराज्य प्राप्त कर सकता है कि जिस समय उसको अपने आत्मिक बलका ज्ञान होता है । अपने मामर्थ्यका प्रभाव निहित होनेके पश्चात् कोई भी पराधीनतामें नहीं रहेगा और उसको कोई भी परतंत्र नहीं कर सकेगा ।

पराधीनता तबतक रहती है कि जबतक हर एक अपने आपको हान और क्षति समझता है । जो अपने आपको हान और दीन समझता है, उसका जीवन उठा चलता है ? जो गचमुच अपने आपको दिलसे कमजोर मानता और समझता है, वह अपनी पराधीनताकी श्रृंखला स्वयं अपने हाथोंसे बनाता है और अपने पैरोंमें घात करता है ।।

पाठको ! आप समझते होते हुए साधारण कैदीके जमान अपने आपको परतंत्र क्यों मानने लगे हैं ? आपको किसी दूसरेके कैदी नहीं बनाया है । स्वयं अपनेही विचारोंमें और अपने ही प्रयत्नोंमें आप कैदमें गये हैं और पराधीन बने हैं ।। और जब कभी आपकी मुक्ति होगी, तब आपको कोई दूसरा मन्त्र नहीं कर सकेगा, जब तक आपके ज्ञानमें वैसा अनुभव नहीं होगा । अर्थात् आपके बंधनके लिये तथा आपकी स्वतंत्रताके लिये आपका मन ही कारण है । आधार आपसे विचार कैसे होमे जैसे आप बन सकते हैं ।

तात्पर्य, राजा बननेके आपके विचार होंगे " मैं आप राजा बन सकते हैं और सम्राट् युवराज आपका विचार हागा, तो आप सम्राट् भी बन सकते हैं । आपका कोई पराधीन रूप गलत है और मैं आपको कोई मन्त्र कर सकता हूँ । " आपही आपके शत्रु और आपही मित्र हैं । " आपका अपने तात्त्व और आप ही अपने मरकट हैं । आप ही स्वयं अपने मरकट हैं और आप ही अपने पत्तन

के कारण हैं। दूसरा कोई आपको कभी गिरा नहीं सकता और न स्मर छूटा सकता है। फिर मैं आपसे पूछता हूँ कि आप अपने आपको क्यों गिरा रहे हैं? अपना साम्राज्य अपने क्यों गँवाया? अपना महाराज्य आपने क्यों तोड़ दिया? अपने राज्यसे आप क्यों भाग गये?

क्या आपको पता है कि आप कौन हैं? मैं यदि कहूँ कि आप स्वयं "इंद्र" हैं, तो कदाचित् आप मानेंगे-भी नहीं! परन्तु वेद ही कहता है कि, 'जीवात्माका नाम इंद्र है।' आप जीवात्मा हैं, इसलिये आपमेंसे प्रत्येक "इंद्र" है। आपकी भाषामें भी इसका प्रमाण है। आप अपने हाथ, पाव, आँख, नाक आदिको "इंद्रिय" कहते हैं। "इंद्रिय" क्या है? जो 'इंद्र' की शक्ति है वही "इन्द्रिय" होती है। आप अपने अवयवोंको इंद्रिय कह रहे हैं और मान रहे हैं, इसमें सिद्ध है कि आप अपने आपको भी "इंद्र" ही मान रहे हैं। फिर आपके "राजा, महाराजा और सम्राट्" होनेमें शका क्यों है? यदि आप सचमुच इंद्र हैं, तो आप सम्राट् भी हैं।

मनुष्योंके राजाको 'नरेन्द्र' कहते हैं, पक्षियोंके राजाको 'खगेन्द्र' कहते हैं, मृगोंके राजाको 'मृगेन्द्र' कहते हैं। नरोंका इंद्र, खगों (पक्षियों) का इंद्र, मृगोंका इंद्र जो होता है, वन् उस जातिका राजाही होता है। इस प्रयोगसे आपको ज्ञात होगा कि इंद्र शब्द राजा, महाराजा और सम्राट्का भाव बताता है। वेद भी कहता है कि—

- (१) इंद्रः सत्यः सम्राट् ॥ (अ. ४।२।१०)
 (२) त्वमिन्द्राधिराजः ॥ (अ. ६।१८।२)
 (३) इंद्रो यातोऽवासितस्य राजा ॥ (अ. १।३।१५)

" (१) इंद्र सचा सम्राट् है। (२) हे इंद्र! तू अधिराजा है। (३) इंद्र स्थावर-जंगमका राजा है। "

यह वेदका कहना है। जिस कारण जीवात्मा इंद्र है, उसी कारण जीवात्मा सम्राट् अधिराजा और स्थावर-जंगमका महाराजा भी है। यह निश्चय रखिये कि वेदका कहना कभी असत्य नहीं हो सकता। यह दूसरी बात है कि आप वेद

के कथनको न मानते हुए अपने आपको हीन, दीन और दुर्बल मान रहे हैं । और यही कारण है कि आप स्वयं राजा और महाराजा होते हुए भी साधारण कैदीके समान पराधीन बन गये हैं । आप सम्राट् होनेपर भी अपने आपको पराधीन नमस्त रहे हैं ।।। आप स्वामी और धनी होते हुए भी दास और निर्धन बने हैं । यदि आप आशा करेंगे तो आपकी आज्ञा मानी जा सकती है, परंतु हुषि चारोंके अधीन होनेके कारण आप आज्ञा करना ही भूल गये हैं ॥

प्रिय पाठनो ! सोचिये तो सही, यह क्या चमत्कार है ! जीवात्मा राजा और महाराजा है और उसका राज्य अथवा साम्राज्य इस देशमें है । परंतु इसमें कितना परिवर्तन हो गया है कि यह महाराजा और सम्राट् आत्मा यहां ही अपने राज्यमें तथा अपनी ही राजधानीमें अपने आपको कैदी समझने लगा है । यह अपना साम्राज्य शत्रुओंके अधीन परके स्वयं हीन और दीन बनकर दूसरोंकी सहायतासे अपना गुजारा चलानेका यत्न कर रहा है ।।। स्वयं समर्थ होते हुए निर्बलके समान व्यवहार कर रहा है ।।

अहमिंद्रो न पराजिग्ये ॥ (भा १० । ४८।५)

“ मैं इन्द्र हू इसलिए मेरा पराभव नहीं हो सकता ” ऐसा इसका भाव होना चाहिए था, परंतु इस उच्च भावके स्थानपर यह समझना है कि “ मैं अनादि कालसे बंधनमें हूँ, मैं कैदी हूँ, मैं कारागृहमें हूँ, मैं कभी स्वतंत्र नहीं था, मैं पराभूत हुआ हूँ ! ” यह महाराजा ऐसा पागल बना है । यह सम्राट् स्वयं कैदमें जाकर रहा है ।।। अब इसका यह पागलपन कैसे दूर हो सकता है !

कुत्सित विचार इसके शत्रु हैं, हीन भाव इसके घात करनेवाले हैं । अपनी शक्तिपर अविश्वास होनेसे उक्त शत्रु प्रयत्न होते हैं और आरंभिक बलपर दृढ-विश्वास होनेसे उक्त शत्रु दूर होते हैं । इसलिये, हे माई जीवात्मन् ! यह बात समझो, कि “ तुम्हारा जय और पराजय तुम्हारे अंदरके भावोंके अनुकूल होता है । ” इसलिए वेद कहता है कि “ ज्ञानसे अच्छी बात सुनो, आँखोंसे अच्छे पदार्थ देखो और आयु समाप्त होनेतक ज्ञानियोंकी सेवा करो । ” ऐसा करनेसे सुविचार जाग्रत रहते हैं और सुविचारोंके कारण सदा विजय होता है । यह सम्राट्

आत्माराम महाराजाधिराज है। इसके राज्यमें एक तरफ सप्त ऋषियोंका पवित्र आश्रम है। ये सप्त ऋषि इस पवित्र आश्रममें यज्ञयाग कर रहे हैं। देखिये, इनका सत्र वैश्व चल रहा है !! यह सौ वर्ष चलनेवाला सत्र है। सप्तऋषि ही स्वयं इसमें हवन कर रहे हैं, देखिये—

सप्त ऋषयः प्रतिहिताः शरीरे सप्त रक्षन्ति सदमप्रमादं ॥

(मनु. ३।५५)

“ सप्त ऋषि प्रत्येक शरीरमें (हिताः) रखे हैं और दूसरे सप्त (अ-प्रमादं) दोष न करते हुए इस (सदं) यज्ञगृहका रक्षण करते हैं (; ”

इस मंत्रमें सप्त ऋषियोंके सौ वर्ष चलनेवाले सत्रका वर्णन है। वे सप्तऋषि कौन हैं ? इस शंकाका उत्तर यह है कि सप्त ज्ञान इंद्रियों ही सप्त ऋषि हैं। दो आंख, दो कान, दो नाक, एक वागिन्द्रिय इन सप्त इंद्रियोंसे ज्ञान अंदर आता है। ऋषियोंका ज्ञान—यज्ञ ही हुआ करता है। मस्तिष्ककी अग्निमें ज्ञानकी आहुतियाँ ये सप्त ऋषि डाल रहे हैं और इनका यह ज्ञानयज्ञ सौ वर्ष तक चलता रहेगा। क्योंकि मनुष्यकी साधारण आयु सौ वर्षकी है। सौ वर्ष चलनेवाला यह ज्ञानसत्र विशेषतः मस्तिष्कके विभागमें ये सातों ऋषि चला रहे हैं। इनका मुख्य हवनकुंड मस्तिष्कमें है। इनके द्वारा प्राप्त ज्ञान मस्तिष्कमें संकलित हो रहा है। ये ज्ञानी ऋषि ब्राह्मण हैं। यह ब्राह्मणोंका ज्ञानयज्ञ है। उक्त सम्राट्के राष्ट्रमें यह यज्ञ चल रहा है और यज्ञका फल सम्राट्को भी मिल रहा है। प्रजाजन जो कार्य करते हैं, उसका अंश महाराजाधिराजको कररूपसे मिलना ही चाहिए। ब्राह्मणोंके ज्ञानयज्ञमें ज्ञानके संस्कार आत्मातक पहुंचते हैं, यही ब्राह्मणोंका करभार है।

पुरुषो याच यज्ञः ॥ (छा. उ. ३।१६।१)

“ मनुष्य यज्ञरूप है ” जन्मसे मरणतक यह यज्ञ चलता है। इसके तीन सवन निम्न प्रकार हैं—

तस्य यानि चतुर्विंशति वर्षाणि तत्प्रातः सवने० ॥ १ ॥

यानि चतुश्चत्वारिंशद्वर्षाणि तन्माध्यदिनं सवने० ॥ ३ ॥

यान्यष्टाचत्वारिंशद्वर्षाणि तृतीयं सवने० ॥ ५ ॥ (छा. उ. ३।१६)

“ मनुष्यके आयुष्यके पहिले चौबीस वर्ष इस यज्ञका प्रातःसवन है, उसके पश्चात्के बचालीस वर्ष इस यज्ञका माध्यदिन सवन है, तथा उसके पश्चात्के अष्टतालीस वर्ष इस यज्ञका तृतीय सवन होता है । ” इस प्रकार—

प्रातःसवन... २४ वर्ष = (प्रातःकाल २४ वर्षकी आयुतक)

माध्यादिन सवन ४४ वर्ष = (मध्याह्नकाल ६८ वर्षकी आयुतक)

तृतीय सवन... ४८ वर्ष = (सायंकाल ११६ वर्षकी समाप्तितक)

११६ साधारण आयुकी मर्यादा ।

यह यज्ञ एक ही मोलद्वयर्पितर चलता है, इसके पश्चात् मृत्यु होकर उस यज्ञकी पूर्णता होती है । यज्ञमें प्रातःकालमें, मध्यदिनमें और उसके पश्चात् तागरे प्रहरमें तीन सवन होते हैं । मनुष्यका मंपूर्ण आयुष्य एक दिन समझ कर उसके तीन विभाग उक्त प्रकारके माने गये हैं । ज्ञानयज्ञमें भी ब्राह्मणोंके लिये ये तीन सवन हैं । प्रथम आयुमें ज्ञान प्राप्त करना, मध्य आयुमें उसका मनन करना और उत्तर आयुमें वह ज्ञान दूसरोंको अर्पण करना, यह आयुमरका ज्ञान-यज्ञ है । यही पूर्वोक्त सप्त ऋषियोंके आधममें चल रहा है । वेद कहता है कि—

ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीत् ॥ (ऋ. १०।१०।१२)

“ इसका मुख ब्राह्मण है । ” अर्थात् (ब्रह्म) ज्ञानका कार्य कर रहा है । वह मुखका स्थानही “ ब्रह्मावर्तदेश ” किया ब्रह्ममन्त्रका मध्य है । जिस मन्त्रावर्त छन्दका माहात्म्य वर्णन किया जाता है, वह इस शरीर की राशमें यह मस्तकही है, जिसमें नेत्रधोनादि सब इन्द्रियरूप ऋषि तपस्या कर रहे हैं । इस प्रकार इस आत्माके साम्राज्यमें यह ऋषियोंका यज्ञ चल रहा है ।

इसके अतिरिक्त इसका वैभव और देखिये । धत्रिय भी यहा कार्य कर रहे हैं । धत्रियोंका कार्य सरक्षणका होता है । दु खने बचानेवाले धत्रिय हुआ करते हैं । वेद कहता है कि—

बाहू राजन्यः कृत ॥ (ऋ. १०।१०।१२)

“ बाहू धत्रिय बनावे गये हैं । ” इस राजन्यमें बाहुही धत्रिय हैं । परंतु यह कोई न समझे कि केवल बाहुही धत्रिय हैं और रक्षणका कार्य केवल बाहुओं

द्वारादीहो रहा है । जिस प्रकार पूर्वोक्त ज्ञानयज्ञमें पट्टितोंका वर्णन हुआ है और उसमें सात जातिके पंडित समिलित हुए हैं, उसी प्रकार निम्न जातिके कर्म-वीर धार्मिक इस राष्ट्रमें विद्यमान हैं । दो हाथ, एक मुख, एक युद्धद्वार और एक मृतद्वार तथा दो पाव, ये सात जातियोंके धार्मिक शरीरका दुःख निवारण कर रहे हैं । इनमें पाव शत्रु होने पर भी युद्धभूमिमें उनका उपयोग होनेसे उनकी गिनती यक्षा धार्मिकोंमें की है । वेदमें इसी दृष्टिसे “ ब्राह्मण और धार्मिकों ” का ही स्थानस्थानपर उल्लेख आता है, जैसा—

यत्र ब्रह्म च क्षत्रं च सम्यचौ चरत सह ।

त लोकां पुण्य प्रशेषे यत्र देवा सहस्रिणा ॥ (य २०।२५)

“ जहां ब्राह्मण और धार्मिक मिल जुलकर रहते हैं, वह पुण्य प्रदेश है। ” यही सब जनता ब्राह्मण-धार्मिकोंमें विभक्त मानी है अर्थात् ब्राह्मणोंसे जो भिन्न है, वे सन धार्मिक हैं । क्योंकि ये सब कलेश दूर करनेका कार्य करते हैं । इस प्रकार सामान्य वर्णन है । अस्तु । ये सन कर्मवीर दोषोंसे दूर करके दुःखोंसे बचाते हैं । इसलिये कहा है कि—

सत रक्षंति सदमप्रमादम् । (य ३४।३५)

“ ये सात धार्मिक इस यज्ञका रक्षण करते हैं । ” क्योंकि रक्षा करनेका कार्य धार्मिकोंकाही है । सात ब्राह्मण यज्ञ कर रहे हैं और सात धार्मिक उस यज्ञकी रक्षा कर रहे हैं । यही सात जातियों समस्तता उचित है, क्योंकि एक कानके अधिकारमें करोड़ों छोटे छोटे कार्य कर रहे हैं । उसी प्रकार बाहुमें भी करोड़ों धार्मिक कीटाणु हैं । इस प्रकार यह महाराज्य कंगेजों प्रभु धार्मिकोंका साम्राज्य है तथा धार्मिकोंके समूहमें वैद्यशूद्रादिक सभी विद्यमान हैं । इस संपूर्ण महाराज्यका महाराजा आत्मा है, इसलिये यह सत्त्वा महाराजा है । इसकी व्यवस्था निम्न प्रकार है—

आत्मा	महाराजा अथवा सम्राट्
बुद्धि		.	आमंत्रण परिषद्, मंत्रीमंडल
मन	सभा और समिति

ज्ञानेन्द्रिय	ब्राह्मण-दल
कमेन्द्रिय	क्षत्रियादिकोंका सघ
शरीर	राष्ट्र, कर्मभूमि

सभा और समितिमें ब्राह्मणक्षत्रियादिकोंके प्रतिनिधि जिस व्यवस्थासे आते हैं, उसी व्यवस्थासे ज्ञान और कर्म इन्द्रियोंके अंतर्गत मनमें समिधित हुए हैं। इस प्रकार यह साम्राज्य है। इसके अतिरिक्त जो अंदरके स्थानमें अन्य वरि इस राष्ट्रका दित कर रहे हैं, उसकी गिनती नहीं हुई है। उनका समावेश एक क्षत्रियोंमें ही करना उचित है।

इस प्रकारके राष्ट्रका अधिपति यह जीवात्मा है। जब यह स्थूल शरीरपर कार्य करता है तब इसकी पदवी " राजा " होती है। जब यह सूक्ष्म शरीरपर कार्य करनेमें प्रवीण होता है, तब इसको " महाराजा " कहते हैं। जब यह कारणशरीरपर कार्य करनेमें कृतकारी होता है, तब इसको " सम्राट् " कहते हैं और जब यह महाकारणशरीरमें निवास करके ब्रह्माका आनंद अनुभव करने लगता है, तब इसीको " स्वराट् " किंवा " विराट् " कहते हैं। यही हमकी मुक्त अवस्था है। इस समय यह अपनेही तेजसे प्रकाशित होता है। अन्तः शब्द द्वारा प्रकट होनेवाली अवस्थाएँ इससे छोटी अवस्थाएँ हैं। जीवामारी सबसे श्रेष्ठ अवस्था स्वराट् और विराट् शब्दोंद्वारा प्रकट हो रही है। यही स्वराज्यका महत्त्व है।

अब पाठक समझ गये होंगे कि हर एक मनुष्यके अंदर जो आत्मा बैठा है, वही राजा, महाराजा, सम्राट्, विराट् आदि है, परंतु होने विचारोंके अधीन होनेके कारण वह अपने अधिष्ठानमें भ्रष्ट हुआ है। जब इसको आत्माकी शक्तिका अनुभव होगा, तब वह अपने स्वराज्यमें आनंद करने लगेगा।

उसके साम्राज्य वर्णन जितना चाहे विस्तारपूर्वक कथन किया जा सकता है और उसका संश्लेष भी किया जा सकता है। यहां सारांशसे हमारा स्वप्न बताया है। अब इसका चित्र बनाकर उक्त बात ही फिर लिखने हैं—

		क्षत्रिय	शूरीर
ब्राह्मण मत्सक	:	:	वैश्य :
	:	हृदय	अग्नि मय्य :
	:	...	जनन इन्द्रिय
	:	:	:
	:	पादु	हस्त

ज्ञानयज्ञ

शौर्ययज्ञ

वीर्ययज्ञ

देहयज्ञ

उपरके चित्रसे व्यक्तियों और राष्ट्रमें जिन बातोंकी समता है, उन बातोंकी कल्पना व्यक्त हो सकती है। तथा शरीरमें राष्ट्रभाव और राष्ट्रमें शरीरभाव किस प्रकार समाप्ता जा सकता है, इसका भी ज्ञान हो सकता है। वेदकी शुद्ध बात समझमें आनेके लिए इस कल्पनाकी पूर्ण जागृति होनी चाहिए। देखिये—

(१) मनुष्यका शरीर (जनताका अथवा) राष्ट्रका संकुचित आकार है,

(२) राष्ट्र अथवा जनता मनुष्यका विस्तृत शरीर है।

ज्ञान शौर्य वीर्य सेवा		ब्राह्मण वर्ण
		क्षत्रिय वर्ण
		वैश्य वर्ण
		शूद्र वर्ण
व्याक्ति व्यष्टि		समष्टि

इस प्रकार यह विस्तार और संशोधकी कल्पना है। एक देहमें जो गुण हैं, वे ही राष्ट्रमें वर्णरूपमें परिणत हुए हैं। अपने अन्दर राष्ट्रीयता और राष्ट्रमें अपनापन देखना चाहिये। समष्टि-व्याप्तिमें एक भावनाका दर्शन करना चाहिये। दोनों स्थानोंमें कार्य करनेवाले एक ही प्रकारके नियम हैं। जिसके विचारमें यह बात आ जायगी, यह अपने आत्माका साम्राज्य ठीक प्रकार जान सकता है।

अपने शरीरमें ब्राह्मणक्षत्रियोंका तथा अन्य वर्गोंका निवास इस प्रकार जागा जा सकता है। यह अपना दाँ बैभर है। परन्तु जिनका उक्त स्थानमें वर्णन किया है, वे ब्राह्मण और क्षत्रिय वेतन लेकर कार्य करनेवाले हैं, यह बात भूलनी नहीं चाहिये। जयन्त आप उन ब्राह्मणोंको दक्षिणा देंगे, तबतक वे आपका यज्ञ चलते जायेंगे, तथा जयन्त आप क्षत्रियोंको वेतन देंगे, तबतक वे इस राष्ट्रका संरक्षण करने रहेंगे। आँख, नाक, कान आदि ज्ञान इन्द्रिय तथा हृत्पद्माद आदि रस इन्द्रिय यहाँ इस शरीरमें तबतक ही कार्य कर सकते हैं कि जयन्त शरीरको अन्न मिलता रहेगा। शरीरमें जो अन्न प्राप्त होता है, वह रसरूपसे प्रत्येक इन्द्रियको मिलता है। यही इनका वेतन है।

वेतन लेकर राष्ट्रसेवा करनेवाले तुरंत नहीं होते, परन्तु "जो अवैतनिक स्वयंसेवक होते हैं, उनकी योग्यता निःसंदेह विशेष होती है।" उक्त ज्ञानवीर और कर्मवीरोंकी वैतनिक सेवा है। जिन प्रकार मासिक वेतनपर अध्यापक और मैट्रिक राष्ट्रमें रने जाते हैं, उसी प्रकार इनका कार्य शरीरमें है। नाकके लिये तुर्गंध ही चाहिये, तुर्गंध आनेपर यह नाराज होता है। आँखको उत्तम सुंदर आकार चाहिये। सुक्ष्म शब्दोंका सम्मुख आनेपर यह घबराता है। कानके लिये मधुर स्वर चाहिये, ध्वनि आवाज जब आने लगती है तब यह असंतुष्ट होता है। मिठाके लिये उत्तम स्वादु पदार्थ चाहिये, वैते पदार्थ न मिलनेपर यह क्रोध करने लगती है। चर्मन्द्रिय को नरम नम्र स्पर्शवाले पदार्थ चाहिये, तब यह कार्य करता है। नहीं तो हड्डी टूट कर टगता है। इस प्रकार ये अध्यापक किंवा ब्राह्मण बड़ा घेजभारावत चाहते हैं। इनमेंसे कोई भी कष्ट करनेके लिये तैयार नहीं है। इनको कितनी भी दक्षिणा दी जाय वे कभी क्षम नहीं होते। इनके अंदर इस प्रकार भूख होनेमें इनका

चेतन बढ़ाते बढ़ाते महाराजासाहें किसी किसी समय तंग आजाते हैं, परंतु इनको उससे कोई पर्वाह नहीं है। “ऐसे वैतनिक सेवक राष्ट्रका क्या लाभ करेंगे?”

हाथ, जाहु आदि क्षत्रिय भी वैतन मिलने तक ही सेवाका कार्य करते हैं। मल-भून-झारोंके रक्षक भी थोड़ीसी विरुद्ध बात होनेपर ऐसे नाराज होते हैं और अपना काम छोड़ देते हैं। इन भगियोंकी हडताल जब कभी उस राष्ट्रमें हो जाती है, तब सम्पूर्ण राष्ट्रपर चड़ी ही आपत्ति आ जाती है।

इस प्रकार उक्त घ्रात्यों और क्षत्रियोंमें पूर्ण स्वार्थ होनेसे, ये अपने सुपका विचार अधिक करते हैं और सब शरीररूपी राष्ट्रका विचार कम करते हैं। इनमें जातिभेद भी ऐसा कठोर है कि एक जातिरा वीर दूसरी जातिके वीरका स्थान स्वीकार करनेके लिये कभी तयार नहीं होता, इसीलिये कान रभी आखड़े स्थानपर नहीं आता। अपनी अपनी जातिके बंधनोंमें ही ये रहते हैं। इस प्रकार इनके आपसके झगडे और इनका स्वार्थ है। जब तक वे खुश रहत हैं तब तक कार्य ठीक चरता है, परंतु जब ये विगड बैठते हैं, तब घड़ी विपत्ति होती है। इसलिये महाराजाकी इन पर पूरा विश्वास रखना उचित नहीं है।

यह बहुतसे पाठक कहेंगे कि ऐसा सम्राट् बनना बड़ा ही कष्टप्रद है। सच-सच यही अवस्था है। जो सम्राट् अपने चेतनभोगी सैनिकोंके बलपर विश्वास रखता है और उनके दलालोंमें अपने आपको बलवान् समझता है, वह बैसाही पस जाता है कि जैसा जीमरमा इन इन्द्रियोंपर विश्वास करता हुआ पसता है। जब इस प्रकार यह जीव इन इन्द्रियोंके अधीन हो जाता है, तब उसपर जो विपत्तियां आती हैं, इनका वर्णन करना अत्यंत कठिन है।

यदि केवल इतने ही इस राष्ट्रके सेवक होते, तो इसके साम्राज्यमें कोई गौरव न होता, क्योंकि उक्त वीरोंके स्वार्थके साथ साथ जनको आराम और विश्राम भी बहुत लगता है। आधा समय तो इनके आराम और विश्राममें ही चले जाता है। चेतन लेगे, आराम और विश्राम करेंगे और शेष समयमें यदि ये चुन रहें तो ही काम करेंगे। ऐसी इनकी दशा है। इसलिये इनकी रक्षासे इस राष्ट्रकी रक्षा नहीं हो सकती। फिर उस सम्राट् को किन वीरों पर निर्भर रहना चाहिये?

इस राष्ट्रमें अवैतनिक कार्य करनेवाले कई स्वयंसेवक हैं वे ही इस राष्ट्रके सचे हितचिंतक हैं । विलकुल वेतन नहीं लेते, भोग नहीं भोगते, आराम और विश्राम नहीं करते और लगातार कार्य करते हैं । इनपर विश्वास करके ही सम्राट को आराम प्राप्त हो सकता है । इनका वर्गन वेद निम्न प्रकार रहा है—

सप्ताप स्रपतो लोकमीयुः तत्र जागृता

अव्यपन्नौ सप्रसदौ च देयौ ॥ (यजु० १४।५५)

“ जब उक्त सातों पीर सोनेवालेके स्थानमें लीन होते हैं, तब उस मन्त्रमें कभी न सोनेवाले दो देव आगते हैं । ”

ये हमेशा जागनेवाले और कभी न सोनेवाले देव ध्यास और उच्छ्वास हैं । येही प्राण हैं । इनके पांच भेद हैं— प्राण, अपान, व्यान, उदान और समान ये इनके मुख्य भेद हैं, इनके अतिरिक्त और पांच भेद हैं नाग बूर्म कृत्तल देवदत्त और धननय ये उपप्राण हैं । सध मिलकर प्राणके दस भेद हैं । ये दस महावीर इस राष्ट्रकी अवैतनिक सेवा करते हैं । भोजन मिले या न मिले, विश्राम मिले या न मिले, मुख हो या डुप हो, सपत्ति मिटे अथवा आपत्ति आये, इन महावीरोंकी निरंतर सेवा चलती है । ज्ञानेन्द्रियोंके पण्डित, कर्मेन्द्रियोंके छार निद्रामें सो जानेपर भी, ये अवैतनिक महावीर स्वयंसेवक अहर्निश कार्य करते ही रहते हैं । ये थकते नहीं, विश्राम नहीं करते और कभी अपना कार्य बंद भी नहीं करते हैं । जब ये अपना कार्य बंद करते हैं, तब यह संपूर्ण साम्राज्य डूब जाता है । जबतक इनकी सेवा चालती है तबतक साम्राज्यमें आद्वितीय ‘ जीवन ’ रहता है ।

इनकी नि स्वार्थ सेवा होती है । न इनकी श्लशबूसे प्यार होती है और न बदबूसे बैर होता है, न ये गुरुपतापर प्रेम करते हैं और न कुलपतासे द्वेष करते हैं । न मधुर स्वरसे इनकी रुचि है और न कठोर स्वरसे अप्रमत्तता है । न ये मृदु स्पर्श चाहते हैं और न तीक्ष्ण स्पर्शका तिरस्कार करते हैं । ‘ एकही प्रकारसे और एकनिष्ठासे ये अव्याहत राष्ट्रसेवाका कार्य करते हैं । ’ इनकी यह इस प्रकार नि स्वार्थ सेवा होती है, इसलिये जीवामासो सम्राट् होनेका आनंद है । इनके साथ रहनेसे तथा इनकी सहायतासे ही सम्राट्को स्वानंद-साम्राज्य प्राप्त

होता है। इस प्रकार “ जो सम्राट् बोन लेनवाले सेनिकोंपर विश्वास न करता हुआ, अवैतनिक, नि स्वार्थी राष्ट्रहितैष्णवर महावीरोंको अनुमूलता सपादन करेगा, वही सच्चा सम्राट् बनेगा। ”

प्रिय पाठकी ! आपके राज्यमें अर्थात् आप प्रत्येकके शरीरमें प्राणही अवैतनिक महावीर हैं और उनकीही नि स्वार्थ सेवा आपके स्वास्थ्यके लिये हो रही है। इस बातका अनुभव कर लीजिये और इन महावीरोंका स्वागत करनेके लिये तैयार हो जाइये। आप जितना ख्याल अपने इन्द्रियोंका करते हैं, उतना इन प्राणोंका नहीं करते !! यह आपकी बड़ी भारी भूल है। आप अपने सच्चे हितैषियोंका ख्याल नहीं करते, परन्तु स्वार्थी सेवकोंका ही विशेष विचार कर रहे हैं !!

आप पूछेंगे कि इन महावीरोंका सत्कार कैसे किया जाय ? “ प्राणायाम ” की विधिसे इनका सत्कार किया जाता है। प्राणायामद्वारा इन महावीरोंका सत्कार करेंगे, तो आपका बड़ा भला हो सकता है, आपका साम्राज्य दार्ढ्य काल तक रहेगा। उनका स्वागत करनेसे आपकाही अपना गौरव बढ़ता है। वे विचारे सत्य छुट चाहतेही नहीं, खानेपीनेके बिना आपकी सेवा कर रहे हैं फिर उनका सत्कार करना भी आपसे नहीं होता ?

इसलिये प्रिय पाठकी ! अपने प्राणोंका सत्कार कीजिये। संवेरे और शानको नियमपूर्वक और विधियुक्त प्राणायाम कीजिये। अपनी प्राणशक्तिका महत्त्व जानकर, उनका प्रभाव समझकर और उनका कार्य पहचानकर उनका सत्कार कीजिये।

“ विधियुक्त प्राणायाम करनेसे आपका ऊर्साह बढ़ेगा, दीर्घ आयु प्राप्त होगी और अपूर्व आनन्द अनुभवमें आ जायगा। इसलिये इन अवैतनिक स्वयसेवकोंका दी सदा सत्कार कीजिए। भूलना नहीं। ” क्या आप इस बातका स्मरण रखेंगे ?



२. योग-साधन

सामान्य स्वरूप

वैदिक धर्मके सत्त आचरणमें लानेके लिये योगसाधनके अनुष्ठानकी अत्यन्त आवश्यकता है। योगसाधनके बिना धर्मका प्राप्ति होना कठिन है। इसलिये योगसाधनका विचार करना आवश्यक है।

चित्तकी वृत्तियोंका निरोध ही योग है। गीतामें कहा है कि 'कर्मसु पुण्यलाभा नामयोगः', तथा मुख और दुःखके विषयमें जो समतानुद्धि होती है, उसको योग कहते हैं। सुखप्राप्तिसे हर्ष होता है, तथा दुःख प्राप्त होनेसे विषाद होता है। बाहरके सुखदुःख जो यह इष्ट और अनिष्ट परिणाम चित्तपर होता है, उसने चित्तकी वृत्ति ऊंची नीची होती है। इस प्रकार चित्त चंचल होनेके कारण अस्थिरता होती है। इस अस्थिरताको दूर करना और चित्तकी समता मिल करना, योगका प्रयोजन है। चित्तकी चंचल वृत्तिके कारण मनुष्यका अन्तर्लोकज्ञान होता है। इसका अनुभव विचारकी दृष्टिसे प्रत्येक दिनके व्यवहारमें पाठक देख सकते हैं।

जब योगकी सिद्धि होती है, तब आत्मा अपने निज रूपमें स्थिर रहता है। साधारण अवस्थामें आत्मा चित्तकी वृत्तियोंसे साथ घूमता रहता है। जिस समय चित्तमें जो गति होती है, उस वृत्तिके अनुसार आत्मा चल जाता है। यही आत्माकी पराधीनता है। अर्थात् इस आत्माकी पराधीनताको दूर करके उसकी स्वतन्त्रता प्राप्त करा देना योगका कार्य है। इस प्रकार योगसाधनसे स्वतन्त्रता प्राप्त होता है। इसलिये हरएक मनुष्यको योगसाधन करना आवश्यक है।

चित्तकी उत्तिमें काम, क्रोध, लोभ इत्यादि विकार उत्पन्न हो गये तो आत्मा भी कामी, मोदी, लोभी होकर अनर्थ करनेके लिये प्रवृत्त होता है। इस प्रकार काम-क्रोधादि शत्रुओंके अग्नि हो जानेसे आत्माका स्वातन्त्र्य नष्ट होता है। यही साधारण लोगोंकी हालत है। यही पारतन्त्र्य है और यही दुःख है; इसको दूराना प्रत्येकका पुरुषार्थ है।

जीवात्माको स्वतंत्रता उसको प्राप्त करा देना योगका उद्देश्य है। आत्मा सबका राजा है, चित्तरी शक्तियोंका वह गुलाम नहीं है, परन्तु उनका वह स्वामी है। मन और बुद्धि का वह प्रभु है, इन्द्रियोंका वह अधिष्ठाता है, इसका ज्ञान आत्माको योग-साधनद्वारा ही प्राप्त होता है। योगसाधन करनेके पूर्व जो आत्मा अपने आपको चित्तशक्तियोंका गुलाम समझता था, वही आत्मा योगसाधन करनेके पश्चात् अपने आपको स्वामी और अधिष्ठाता अनुभव करने लगता है। यह योगसाधनका महत्त्व है।

चित्तकी पांच शक्तियाँ होती हैं और प्रत्येकके दो भेद होते हैं। एक चित्तकी शक्ति होती है, वह क्लेश उत्पन्न करती है और दूसरी शक्ति होती है, वह क्लेशका निवारण करती है। देखिये, कामका उपभोग करनेकी चित्तकी एक शक्ति होती है। उसके प्रत्यक्ष हो जानेसे मनुष्य कामी बनता है और अपनी शक्तिका नाश करता है। यह क्लेशकारक चित्तशक्ति है। इसी प्रकार अनेक भेद इसमें हैं, जिनका विचार पाठ्य कर सकते हैं। क्लेशको दूर करनेवाली दूसरी शक्ति चित्तमें उत्पन्न होती है, वह कहती है कि 'प्ररोपकार करो, ईश्वरभाक्ति करो' आदि। इस शक्तिसे क्लेशोंका निवारण होता है।

(१) प्रमाण, (२) विपर्यय, (३) विकल्प, (४) निद्रा और (५) स्मृति ये चित्तकी पांच शक्तियाँ हैं। ये शक्तियाँ ही क्लेशकारक और क्लेशनिवारक हो सकती हैं। जैसे उदाहरणके लिये देखिए, योगनिद्रा लेनेसे मनुष्यका आरोग्य बढ़ता है, इस लिये निद्रा क्लेशनिवारक कही जा सकती है। परन्तु यही निद्रा अत्यंत आने रुनी में सुस्ती बढ़ जानेके कारण मनुष्य विकल्पा हो जाता है। इसी प्रकार स्मृतिशक्ति है। स्मरणशक्तिको स्मृति कहते हैं। अच्छे अच्छे उपदेशोंका स्मरण रखनेसे मनुष्यका अभ्युदय हो सकता है, परन्तु दूसरोंके दोषोंकाही निरंतर स्मरण करनेसे मनुष्य गिर जाता है, अर्थात् यही स्मरणशक्ति जैसी सन्नितिक साधन हो सकती है, उसी प्रकार विराजित हो भी बन सकती है। इसी प्रकार अन्य मन्त्र शक्तियोंके विषयमें समझिये।

प्रत्यक्ष प्रमाण, अनुमान और आगम ये तीन प्रमाण हैं। प्रमाणशक्ति तीन प्रकारकी होती है—प्रत्यक्ष प्रमाण, अनुमान प्रमाण और आगम प्रमाण। जो इन्द्रियों द्वारा प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त होता है, वह प्रत्यक्ष प्रमाण है। प्रत्यक्ष ज्ञानके

अनुमान जो तर्क किया जाता है, उसमें अनुमान कहते हैं। तथा प्राचीन सत् पुरुषोंका जो अनुभव शब्दोंमें संगृहीत होता है, वह आगम होता है। यह दृष्टि भी क्लेशाकारक और क्लेशनिवारक होती है। सद्गुरुके शब्दपर विश्वास रखनेसे लाभ हो सकता है और बोझीके शब्दपर विश्वास रखनेसे हानि होती है। प्रमाणपूर्वक तर्क करनेसे लाभ होता है, परंतु वितर्कमें हानि होती है। इस प्रकार प्रमाणदृष्टि लाभदायक भी है और हानिकारक भी होती है।

उलटा ज्ञान होना विपर्यय कहलाता है। यथार्थ स्वरूपमें भिन्न कुछका कुछ समझना विपर्ययगुणि कहलाती है। पदार्थका वास्तविक यथार्थ ज्ञान होनेसे लाभ और उलटा ज्ञान होनेसे नुकसान हो जाता है। कई लोग भ्रममें हानिकारक पदार्थको उद्धारक समझते हैं और सत्य श्रेष्ठ उद्धारकसे हानिकारक समझते हैं और पंस जाते हैं। यह उलटा ज्ञान है। मनुष्यको इस प्रकारकी विपरीत भावनासे बचना चाहिए।

केवल शब्दसे ही एक कल्पना प्रसृत होती है, परंतु वास्तवमें उस शब्दका वाच्य कोई पदार्थ नहीं होता। इस प्रकारके कल्पनामात्रको विकल्प कहते हैं। पारसने सोना होता है, ऐसा समझा जाता है। यहां पारस न होते हुए भी उतकी कल्पना लोगोंमें है। इसके भ्रमसे लोग पंसते हैं, मिथ्या मार्गसे गीते खाते रहते हैं। इसी प्रकार इन विषयकी और भी बातें देखनी होती हैं। मनुष्यकी सुदरता, चेतनता, शुक्लता आदि शब्द हैं, परंतु मनुष्यसे भिन्न इनका अस्तित्व नहीं है। इसी प्रकार इस विषयमें समझिये।

निद्राका अनुभव सबको है। प्रत्येक प्राणी प्रति दिन निद्राका अनुभव लेता है। निद्राके समय अमावस्या प्रत्यय आता है। आश्रितियों जो दिग्दर्श देता था, उस सबका उस अवस्थामें अभाव हो जाता है। परंतु जागनेके समय वह कहता है कि आहा ! “ मुझे अच्छी नींद लगी थी, मैं अच्छी प्रकार सोया था। ” अर्थात् निद्रामें भी जीवको एक प्रकारका अनुभव आता है। यह एक चित्तकी वृत्ति है।

पाचवीं चित्तवृत्ति स्मृति है। अनुभव मिले हुए विषयका स्मरण करना स्मृति कहली जाती है।

उक्त प्रकारकी पांच वृत्तियां हैं। इनका हर एक मनुष्यको प्रतिदिन अनुभव

होता है। प्रत्येक मनुष्य इनसे प्रतिदिन काम लेता रहता है, इनसे बुरा मला सयोग करता रहता है। इन पाचों वृत्तियोंको रोक्नेका अभ्यास करना, इनको बुझालतापूर्वक रोकना, स्वाधीन रखना, योग है। इन वृत्तियोंके अधीन न होना, परन्तु अपने अधीन इन वृत्तियोंको रखना योग है। चित्तवृत्तियोंके अधीन हो जानेसे अधोगति होती है और वृत्तियोंको अपने अधीन रखनेसे उन्नति होती है। प्रत्येक मनुष्य अपनी वृत्तियोंका विचार करेगा और उनको अपने स्वाधीन रखनेका प्रयत्न करेगा, तो उसको विदित हो सकता है कि वृत्तियोंको स्वाधीन रखनेसे कितना आत्मिक बल बढ सकता है। आत्माके अंदर बड़ीभारी शक्ति है, परन्तु चित्तवृत्तियोंके अधीन हो जानेसे आत्माकी शक्ति कम होती रहती है और इसीलिए चित्तवृत्तियोंको अधीन बना हुआ पराधीन जीवात्मा निर्बल और हताशता होता है। परन्तु जिस समय वह अपनी प्रभुताको जानता है और चित्तवृत्तियाँ निरोध करता है, उसी समय वह बड़ा शक्तिमान् बन जाता है। पराधीनतामें अशक्तता है और स्वाधीनतामें बलिष्ठता है। पराधीनताको दूर करना और स्वाधीनताकी प्राप्ति करना योग है।

अभ्यास और वैराग्यसे चित्तवृत्तियोंका निरोध हो सकता है। अपना इष्ट हेतु सिद्ध होनेतक प्रबल पुरुषार्थ श्रद्धाके साथ करनेका नाम अभ्यास है। वह अभ्यास बहुत कालतक लगातार और अटूटी प्रकार करनेसे लाभदायक होता है। चित्तकी वृत्तियोंको रोकनेका काफ़ बड़ा निष्ठ है, आसानीसे नहीं हो सकता। इस लिये बहुत समयतक प्रतिदिन दृढनिश्चयसे प्रयत्न होनेकी बड़ी भारी आवश्यकता है। यह काम थोड़े दिनोंके अल्प प्रयत्नसे साम्य होनेवाला नहीं है। तथा अभ्यास करनेका मार्ग भी योग्य होना चाहिए, अन्यथा सबका बिगाड़ होना समभव है। इसलिये अनुष्ठानकी ठीक विधि जाननेकी अत्यंत आवश्यकता है।

विषयोंके भोग भोगनेकी जो तृष्णा होती है, उस तृष्णामें दूर रहनेका नाम वैराग्य है। विषयभोगकी इच्छाका दमन करना योग्य है। विषयभोगकी इच्छा प्रबल होनेसे चित्तकी वृत्तियाँ मजबूत लगती हैं। इसलिये विषयभोगकी इच्छाका समय करना उचित है। इस प्रकार निरंतर अभ्यास और भोगेच्छाका समय, ये दोही उपाय हैं कि चित्तमें चित्तकी वृत्तियोंका निरोध होता है और योग

साधन हा सकता है। उसलिये जो योगसाधन करना चाहते हैं, उनको उचित है कि इन दो उपायोंका विशेष ध्यान रख। इन दो उपायोंके बिना योगसाधन करना अशक्य है।

विषयभोगकी तृष्णासे दूर रहनेका नाम वैराग्य है। ऐसा ऊपर कहाही है। जब आत्माके स्वरूपको जाननेमें अभिरुचि बढ़ जाता है, आत्माके एक एक गुणमें प्राप्ति और भक्ति बढने लगती है, तब प्राकृतिक भोगोंसे मन हटना है और न, केवल प्राकृतिक विषय परतु प्राकृतिक गुणोंके विषयमें भी आसक्ति हटने लगती है। यह अवस्था आत्माके शक्तियोंका अनुभव आनेपर प्राप्त होती है, इसलिये इसकी श्रेष्ठता नि सन्देह है।

निरंतर अभ्याससे और पूर्ण वैराग्यसे जब आत्माका अनुभव होने लगता है, तब उसको अपने आत्माके स्वातन्त्र्यका अनुभव आने लगता है। यही योगसिद्धि का प्रारम्भ है। इन्द्रियोंसे अनुभव करने योग्य स्थूल पदार्थपर चित्तकी एकाग्रता करनेसे आत्माके अनुभवका किंचित्मात्र बोध होने लगता है इसको 'वितर्क अवस्था' कहते हैं। सूक्ष्म तत्त्वोंपर मनरी एकाग्रता करनेसे जो आत्माकी विविध सूक्ष्म शक्तियाँ अनुभव आने लगता है, उसको 'विचार अवस्था' कहते हैं। आत्माके आनन्दस्वरूपका मनन और चिंतन करते करते जो एक अद्भुत हर्षमय अवस्था प्राप्त होती है, उसको 'आनन्द अवस्था' कहते हैं। "देहादि त्वय स्थूल तत्त्वोंसे भिन्न स्वतंत्र ऐसा मैं आत्मा हूँ मैं देहादिकोंको चलावेवाग हूँ, मेरे अधीन मन आदि शक्तियाँ हैं, मैं उनके अधीन नहीं हूँ" इस प्रकारके मनन और निदिध्याससे जो अपने स्वतंत्र अस्तित्वका अनुभव प्राप्त होता है, उसको 'अस्मिता अवस्था' कहते हैं। प्रारम्भिक समाधिमें ये प्रसार हैं और पहिलसे दूसरा श्रेष्ठ है। इस समाधिको 'सप्रज्ञात समाधि' कहते हैं क्योंकि इसमें अपने अस्तित्वका भास होता है। 'मैं हूँ मैं स्वतंत्र हूँ, मैं आनन्दका उपभोग लेता हूँ' इस प्रकारकी भावना यहाँ रहती है, इसलिए यह प्राथमिक समाधि कही जानी है।

—इस प्राथमिक समाधिमें चित्तकी शक्तियाँ एकाग्र होकर रहती हैं। परतु चित्तकी शक्तियोंका पूर्ण रूप नहीं होता। इसलिये इससे भी ऊपर बढनेकी आवश्यकता

रहती है। चित्तवृत्तियोंके पूर्ण लयके अनुभवका अभ्यास करनेसे सबसे उच्च ऐसी एक अवस्था प्राप्त होती है कि जिस अवस्थामें केवल संस्कार मात्र शेष रहते हैं और सब अन्य रीतिसे अपनी केवल भक्ताका परम आनंद प्राप्त होता है। यहाँ चित्तकी वृत्तियोंके साथ उधर उधर भटकना नहीं होता है, परंतु केवल अपनीही शुद्ध अवस्थाका अनुभव होता है। यह अनुभव दूसरेकी अपेक्षासे नहीं होता, परंतु केवल अपनाही अपनेमें होता है। इसलिये इस अवस्थाका वर्णन शब्दोंसे कहा नहीं जा सकता। यह श्रेष्ठ समाधि है। इसीको प्राप्त करना योगका उद्देश्य है। मनुष्य जब इस समाधिको प्राप्त करता है, तब उसको संदेह नहीं रहता। जबतक तर्से बातोंका जानना होता है, तबतक ही संदेह होता है। तर्से परे अनुभवकी अवस्थामें संदेहका होना ही असंभव है।

यह एक अवस्था योगसाधनके विविध उपायोंसे प्राप्त होती है। साधारण जनोके लिये यही राजमार्ग है। परंतु इस जगत्में ऐसे सत्पुरुष होते हैं कि जिनको एक उपायोंके बिनाही समाधिकी अवस्था प्राप्त होती है। पूर्वजन्मार्जित सुकृतके कारण जन्मसेही उनके आत्मामें ऐसी विलक्षण शक्ति प्रदीप्त रहनी है कि जिससे उनका आत्मा साधारण जनोंने समान इंद्रियोंका गुलाम नहीं रहता, परंतु उनका स्वामी बनकर रहता है। तथा सूचनामात्रसे उनका चित्त मूल प्रकृतिमें लीन होकर वे पूर्ण श्रेष्ठ समाधिकी अनुभव लेने लगते हैं। जिनका योगाभ्यास पूर्वजन्ममें अधूरा रहता है उनको पूर्व अभ्यासका फल जन्मसेही प्राप्त होता है। अर्थात् किया हुआ उत्कर्म मृत्यु होनेसे भी व्यर्थ नहीं जाता है, यह नियम यहाँ सिद्ध होता है।

इन सत्पुरुषोंका विचार छोड़ दिया और साधारण जनोकाही विचार किया, तो इन साधारण जनोके लिए पूर्वोक्त उपायोंके साधनकाही मार्ग है। इस योग साधनके मार्गमें श्रद्धाकी सहायता अवश्य चाहिये। श्रद्धा न होनेसे योगमार्गका आक्रमण कदापि नहीं हो सकता। श्रद्धामें योगके साधनका अनुष्ठान करते करते विलक्षण फल प्राप्त होता है। यही आत्मिक वीर्य कहलाता है। इस आत्मिक वीर्यका अनुभव होते होते अपनी निज शक्तियोंकी स्मृति जाग्रत होती है और इस कारण प्रलोभनोंके उपरिष्ठत होनेपर भी मन चंचल नहीं होता। क्योंकि

यह योगी अपनी शक्तियोंका स्मरण करता हुआ अनुभूत भावनाओंसे पराभूत नहीं होता। इस प्रकार अपनी शक्तियोंका अनुभव और स्मरण होनेसे उसने आत्मामें एक प्रकारका आत्मविश्वास और विलक्षण समाधान उत्पन्न होता है। उसके चेहरेपरही इस समाधानका आनन्द बाहरसे देखनेवालोंको दिखाई देता है, तथा उसकी बुद्धिही ज्ञानशक्ति भी विलक्षण प्रभावशाली होती है। इसकोही ' प्रज्ञा ' कहते हैं। इसलिये इस अवस्थामें योगीको ' प्राज्ञ ' कहते हैं। साधारण जनोंकी उन्नति इस प्रकार होती है।

जो मनुष्य दृढ़ निश्चयने और अचल निष्ठासे योगसाधन करने लगते हैं, उनको सिद्धि शीघ्र होती है। परन्तु जो प्रतिदिन नहीं करेगा, वर्षानुवर्ष करता नहीं रहेगा अथवा योग्य रीतिसे नहीं करेगा, उसको योग्य सिद्धि नहीं मिल सकती। इसका कारण स्पष्ट है।

योगाभ्यास करनेवालोंके प्रयत्न साधारण, मध्यम और उत्तम होनेसे सिद्धि भी वैसीही साधारण, मध्यम और उत्तम होती है। इस मार्गमें यही विशेषता रहती है कि जिनका जैसा प्रयत्न होता है, उसकी ठीक वैसी ही सिद्धि प्राप्त होती है। जो कहते हैं कि ' ध्यान अथवा संन्या आदि करनेमें हमें आनन्द नहीं होता, ' उनको यहां कहना है कि उनकी रीति दोषयुक्त होती है। रीति निर्दोष होगी, तो सिद्धि अवश्य होती है।

दैर्घ्यरपी भक्ति करनेसे समाधि शीघ्र ही साध्य होती है। जो ईश्वरकी भक्ति नहीं करते, उनको नाना प्रकारके विघ्न होनेके कारण सिद्धि होनेमें देरी होती है। तथा भक्तिसे विना चित्तका विक्षेप भी होता है। इसलिये परमेश्वरकी दृढ़ भक्ति योगसाधनमें आवश्यक है।

क्लेश, कर्म, कर्मका फल और वासना ईश्वरमें नहीं होती। उसमें न्यूनता न होनेके कारण क्लेश नहीं होते, सदा तृप्त होनेके कारण अपनी इच्छाकी पूर्तिके लिये कर्म करनेकी जरूरत उनको नहीं होती। बुरे भले कर्म न होनेके कारण कर्मके भोग वहां नहीं होते। ' यह बात आज प्राप्त हो गई, अब कल दूसरी प्राप्त करूंगा, ' इस प्रकारकी वासना वहां नहीं है। इस प्रकारका सदा पूर्ण, आनन्दघन, एकरस और सर्व प्रकारसे तृप्त और परिपूर्ण परमेश्वर है। इस

को पुरुष अथवा परमात्मा कहते हैं।

इस ईश्वरमें सब सद्गुणोंकी परमावधि रहती है। उसमें कोई भी अधिक नहीं है। सबमें जो उत्तमता आती है, वह उसीसे आती है। सर्वज्ञानका वही परिपूर्ण भंडार है।

वह ईश्वर अनादि अनंत होनेमें सचका गुरु है। प्राचीनसे प्राचीन जो सत्पुरुष हो गये उनका भी वही गुरु था और भविष्यमें जो माधुरस्य होंगे, उनका भी वही गुरु होगा। सब युगोंके सभी गुरुओंका वही सच्चा परम गुरु है।

प्रणव अर्थात् ॐ वार उसका वाच्य शब्द है। प्रणवका जप और प्रणवके अर्थका मनन करना चाहिये। श्रद्धाभक्तिपूर्वक उक्त प्रसारना ॐ कारका जप करनेसे समाधिकी सिद्धि होती है। इस प्रकार जप और मंत्रार्थकी भावना करनेसे आत्माके आंतरिक शक्तियोंका बोध होता है। जीवात्माका स्वरूपविज्ञान इसीमें होता है। शरीरसे जीवात्माका भिन्नत्व इसी उपायसे स्पष्ट ज्ञात होता है, तथा सब विघ्न दूर होते हैं। जहां परमेश्वरकी भक्ति होती है, वहां कोई विघ्न नहीं ठहर सके। इस प्रकार परमेश्वर भक्तिकी धेष्ठता है। इसलिये हरएकको उचित है कि वह इस भक्तिके आश्रयमें अपनी उन्नतिकी साधन करे।



३. विघ्नोंका विचार

यम, नियम आदि साधनों द्वारा हठयोग करनेसे शारीरिक और राजयोगद्वारा मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है। परन्तु निर्विघ्नतासे योगसाधन होना आवश्यक है। योगसाधन करनेके समय नाना प्रकारके विघ्न उत्पन्न हो सकते हैं। उनका यहाँ थोड़ासा विचार करेंगे।

शारीरिक विघ्न सबमें प्रथम देखने योग्य हैं। विविध प्रकारकी बीमारियों, नाना प्रकारके छोटे मोटे रोग, ज्वर, अजीर्ण, फीठे पुन्सियों आदि सब शारीरिक विघ्न हैं। इनके होते हुए कोई कर्म अच्छी प्रकार नहीं हो सक्ता। इसलिये रोगोंमें दूर होनेका यत्न करना आवश्यक है। उत्तम हवामें, उत्तम

स्थानमें, अच्छे भक्तानमें रहना, योग्य आरोग्यवर्धक भोजन करना तथा ध्यायान्त्र आदि करके, शरीरका स्वास्थ्य सुपादन करना अत्यंत आवश्यक है ।

मनकी उदासीनता दूसरा विषय है । कई लोग ऐसे होते हैं कि वे दिलमें किसी अच्छे कार्यको करना चाहते हैं, परन्तु उनके मनकी अवस्था ऐसी कुछ रहती है कि वे चाहते हुए भी कुछ कर नहीं सकते । यह बड़ा भारी और भयानक विघ्न है । इस दोषके कारण कई बुद्धिमान् मनुष्य निरन्त्रे हो गये हैं । इसलिये इसको हटानेके लिये मनके अंदर उत्साही और श्रुतिके भाव रखने चाहिये ।

अपनी शक्तिके विषयमें कद्योंको सशय रहना है । ' मैं इस कार्यको कर सकूंगा । या नहीं ? ' इसी विषयमें वे लोग शक्य करते करते ही समयको व्यतीत करते हैं । यह सशयी स्वभाव बहुत बुरा है । अपने बलका नाश इस कारणसे होता है । बलबाद भी सशयके कारण अत्यन्त निर्वल होता है, बुद्धिमान् भी निरुद्ध बनता है । ' जो अपने विषयमें सशय करते हैं, वे नाशको प्राप्त होते हैं, ' ऐसा भगवान् श्रीकृष्णजीने अपनी गीतामें कहा है । इस प्रकार सबका नाश करनेवाला सशय है, इसलिये इसको दूर करना उचित है । नियम और दृढ़ विश्वासकी समीप करनेसे सब प्रकारकी उन्नति सुसाध्य होती है ।

सशयका दूसरा एक प्रकार है जिससे साधकके मनमें यह शक्य उत्पन्न होती है कि ' जो कार्य अथवा उद्योग मैं कर रहा हूं, उससे मेरा उत्कर्ष होगा या नहीं । ' इस प्रकारके सशयके कारण प्रारम्भ किये हुए प्रयत्न करने उसका विश्वास हट जाता है । इसलिए या तो उस कार्यको बड़ अ-शीघ्र प्रकार करनेमें असमर्थ हो जाता है, अथवा उसको छोड़कर दूसरा, दूसरेको छोड़कर तीसरा कार्य करने लगता है और अंततक किन्ही उद्योगको पूर्ण और योग्य रीतिसे निभा न सकनेके कारण उसका सर्वत्र नुकसान होता है । इसलिये साधकका साधनपर पूर्ण विश्वास चाहिए । सब प्रकारकी साधनसामुग्री उपास्थित होनेपर भी सशयके कारण मनुष्य कृतकार्य नहीं हो सकता । इसलिये सशयको दूर करना उचित है ।

गलतियों और अशुद्धियों करनेका स्वभाव कद्योंमें इतना होता है कि उसी कारण उनसे साधारण कार्य भी ठीक प्रकार पूर्ण नहीं हो सकते । इसलिये सबको

उचित है कि वे दक्षताको धारण करके, बिना अनुदि करते हुए, हरएक कार्य करनेका अभ्यास किया करें। उद्योग छोटेसे छोटा हो अथवा बड़ेसे बड़ा हो, अपनी ओरसे ऐसी राबरदारी रखनी चाहिये कि उनके करनेके समय किसी प्रकार भी कोई गलती न हो सके।

आलस्य बड़ाभारी विघ्न है। आलसी मनुष्य किसी कार्यके लिए योग्य नहीं है। इस जगत्में आलसी मनुष्य किसी यातमें उन्नति नहीं प्राप्त कर सकता। अपनी उन्नति करनेके लिये तथा दूसरोंपर उपकार करनेके लिये उद्योगी स्वभावकी बड़ीभारी आवश्यकता है। इसलिये आलस्यको दूर करके पुण्यायी और उद्यमी स्वभावको प्राप्त करना उचित है। आलस्य ही मनुष्यमानका सच्चा शत्रु है, इससे जगत्का जितना नाश और घात हो रहा है, उतना किसी अन्य शत्रुसे नहीं। आलस्य एक प्रकारका संसर्गजन्य रोग है। आलसी मनुष्योंके साथ रहनेसे मनुष्य आलसी बन जाता है। इसलिये सबको उद्यमशील पुरुषोंकी ही सगति करना उचित है।

कई लोग ऐसे होते हैं कि वे आवश्यक कार्य तो करेंगे नहीं, परन्तु अन्यही कर्मोंमें अपना सब समय लगाएंगे। इस स्वभावसे बड़ी विपत्ति आती है। क्योंकि उनसे आवश्यक कार्य नहीं होते, इसलिये योग्य प्रगति नहीं हो सकती और अनावश्यक कर्मोंमें सब शक्तिका हास होनेके कारण उनको किसी प्रकार भी लाभ हो ही नहीं सकता। इसलिये जो अवश्य कर्तव्य बातें होती हैं, उनको करनेके लिये ही अपनी सब शक्तिका व्यय करना उचित है।

मनके अंदर भ्रम उत्पन्न होना भी एक बड़ाभारी विघ्न है। भ्रात मनुष्य न तो अपने विचार दूसरोंको ठीक प्रकार कह सकता है, न दूसरोंका कहा हुआ उपदेश ठीक प्रकार ग्रहण कर सकता है। किसी कार्यको करनेके समय भ्राति उत्पन्न होनेसे उस कार्यका ठीक प्रकार बननाही असंभव है। इसलिये योगमाधन करनेवालोंको उचित है कि वे मनके भ्रमको दूर करें। भ्रातिसे हर प्रकारका मनुष्यका नुकसानही है।

प्रयत्न करनेपर भी बड़्योंकी योग्य प्रकारसे उन्नति नहीं होती। अर्थात् जिस रीतिसे मनकी एकाग्रता आदि होनी चाहिये उस रीतिसे नहीं होती है। यह एक बड़ा भयानक विघ्न है। तथा चित्तकी एकाग्रता किंचिन्मात्र होनेपर भी

अधिक देरतक नहीं रुद्धरती । मिद्धिका केवल भास मात्र हो जाता है । इससे कर्म्मोंकी अधिक प्रगति नहीं होती । इसके लिये विविध प्रवृत्तियोंके अनेक कारण होंगे । जो निसके पाम विघ्नरूप कारण होगा, उसको दूर करनेका अवश्य यत्न होना उचित है । अन्यथा कार्यरती सिद्धि कमी नहीं होगी ।

ये सब विघ्न हैं । इनके कारण अवनाति होती है । सब पुरुषार्थी मनुष्योंको उचित है कि वे इन शत्रुओंको दूर करनेका उपाय अवश्य करें । जबतक इनमेंसे एक भी रहेगा, तबतक कोई सिद्धि नहीं प्राप्त होगी । अब इन शत्रुरूप विघ्नोंके साधियोंका विचार करेंगे ।

दुःख करनेका स्वभाव भी उक्त शत्रुओंका एक साथीदार है । कई लोग ऐसे होते हैं कि जो सदा रोते रहते हैं । सदा पड़ी तो भां रोते हैं और धूप निकली तो भी रोते रहेंगे । इनको कृष्टिसे भी कष्ट होते हैं और निर्जल प्रदेशमें भी इनको दुःख है । बाल्यमें ऐसे लोगोंके लिये यह जगत् नहीं है । हम जगत्की ओर दुःख के भावसे देखना उचित नहीं है । यदि अभ्यास किया जायगा तो हरएक अवस्थामें मनुष्य प्रमत्तचित्त रह सकता है । सदा आनंदित कृति रखनेका अभ्यास करना उचित है । इस प्रकारकी कृति रखनेसे बड़ा आनंद और उसाह स्वय उत्पन्न होता है । प्रत्येक पुरुषार्थ योग्य रीतिमें करनेके लिये मनुष्य योग्य बनता है ।

कई लोगोंका मन सदा उदास रहता है । यह दुर्मनकी प्रेप्ति भी बड़ी बुरी है । इस प्रकारके मनके कारण मनुष्य शक्तिहीन होता है । अपनी इच्छाका जोडामा प्रतिरोध हुआ तो इनका मन क्षुब्ध हो जाता है । ऐसे उदामकृतिवाले लोगोंमें कोई पुरुषार्थ ठीक नहीं हो सकता । इन उदासकृति लोगोंमें फूलोंकी ओर देखनेसे भी आनंद नहीं होता, बालकोंकी प्रमत्त कृतिमें इनका चित्त प्रसन्न नहीं होना, पहाड़ों और वनोंके सुन्दर दृश्योंसे इनके मनोपर उदात्त परिणाम नहीं होता और न इनको प्रातःकाल और सायंकालके रमणीय दृश्य आनंद दे सकते हैं । उदासीनताका अघेरा इनके मनपर छाया हुआ रहता है, जिस कारण योगसाधनके योग्य तन्माही प्रमत्तकृति इनको प्राप्त नहीं होती । ये सदा हताश होकर सब पुरुषार्थोंमें पीछे हटते हैं और उद्यमहीन होनेमें अधोगतिमें जाते हैं । इसलिये योगसाधन करनेवाले मनुष्योंको चाहिये कि अपने अपने दुर्मनताके भावको जदा दूर रखें और उन्मादपूर्ण प्रमत्तता सदा अपने साथ रखें ।

कई मनुष्योंके शरीरमें कप होता है। शरीर थोड़ेसे थमसे कपने लगता है। इससे भी चित्तवृत्तिकी एकाग्रता नहीं हो सकती और समाधि प्राप्त होनेमें बड़ा विघ्न उत्पन्न होता है। कोई साधारण कार्य भी इनसे ठीक प्रकार नहीं हो सकता, क्योंकि अस्थिरता ही नहीं रहती। जब शरीर कपने लगता है, तब मन भी बड़ा चंचल होता है। इसलिये इन्द्रियों, अवयवों और अंगोंमें स्थिरता प्राप्त करनेका अभ्यास करना आवश्यक है।

कई लोगोंकी प्राणधारणशक्ति कमजोर होती है। जब श्वास अंदर किया जाता है, तब वह बड़ा स्थिर नहीं रहता, रोकनेपर भी ह्रस्व बाहिर निकलने लगता है। तथा उच्छ्वास बाहिर निकलनेपर फिर एकदम अंदर घुमने लगता है। फेंकोंकी कमजोरीके कारण कर्षणको ऐसा होता है। इससे प्राणायामका अभ्यास ठीक प्रकार होनेमें बड़ा भारी विघ्न होता है। इसलिये इस कमजोरीसे दूर करनेका प्रयत्न होना आवश्यक है।

ये सब विघ्न, कष्ट और दोष हैं। उनके और भी अनेक भेद हैं। उनको पाठक विचार करनेसे जान सकते हैं। इनसे दूर करना चाहिये। इनके दूर होनेके बिना मनुष्यकी योग्यता उन्नत नहीं हो सकती। इसलिये एक एक तत्त्वका अभ्यास करके उस उस दोषको दूर करना आवश्यक है। जैसे किमाका शरीर रोगी होगा, तो उसकी आवश्यक है कि वह अपने शरीरके तत्त्वका ठीक प्रकार अभ्यास करे और उसको निरोग रखनेके नियमोंको जाने अथवा किमाकी वास्तविकी कमजोर है तो उसके लिये वह अपनी दृष्टि स्थिर करनेका अभ्यास करने शुरू करे। इस प्रकार दृष्टिनिश्चयपूर्वक अभ्यास करनेमें उक्त दोष दूर होते हैं। उक्त सब दोष दूर होनेमें नहीं होते, कई दोष किसीम और कोई किसीमें होता है। जो दोष निसर्गमें हो, उसको उचित है कि वह उसीके निवारण करनेमें सहायता देनेवाले तत्त्वका अभ्यास करने शुरू और दृढ निश्चयमे करता रहे। थोड़ेही समयमें उसका दोष दूर होगा और उसका चित्त शांत और प्रसन्न होने लगेगा। परंतु यह सब सुसाध्य होनेके लिये परमेश्वरको भक्ति करना उचित है। परमेश्वरपर दृढ और पूर्ण विश्वास रखना चाहिये और मनमें दृढ संकल्प रखना चाहिये कि ' सर्वमगच्छय परमेश्वर अपनी अपार दयासे सर्व विघ्नोंको दूर करेगा, और उसकी भक्तिसे मैं योग्य बनकर संपूर्ण योगकी सिद्धि प्राप्त कर सकूंगा । '

सात्त्विक परमेश्वरकी भक्तिसे सब संकट दूर हो जाते हैं। परमेश्वर सर्वमंगलमय होनेसे जब भक्तिसे उनका ध्यान भिया जाता है, तब उसकी सर्वमंगलमयता उपासकके मनमें शनैः शनैः आने लगती है और इस कारण उसके सब दोष दूर होने लगते हैं।

और भी उपाय हैं जो साथ साथ करने योग्य हैं। जो बड़े प्रसन्नचित्त, आनन्दवृत्ति और उमाहृपूर्ण लोग होते हैं, उनकी संगतिमें रहना, उनका चालचलन देखना, ऐसे पुरुषोंके व्यवहारोंका निरीक्षण करना, ऐसे लोगोंके मंघोंमें रहना, शरीरमें नीरोग, अवयवोंमें बलवान्, मनमें तेजस्वी, चित्तसे प्रसन्न, बुद्धिमें क्लृप्त और आत्मामें उत्साह धारण करनेवाले जो होंगे उनसेही मैत्री करना उचित है। अपने शरीर आदिको दुःख होनेपर जैसे कष्ट होते हैं, वैसेही सब प्राणिमानको होते हैं, ऐसी मनमें भावना रखकर दुःखितोंपर दया करना, दुःखी लोगों और प्राणियोंके कष्ट दूर करनेके लिये सदा तत्पर रहना, अपने काया, वाचा, मन और धन आदिमें दूसरे दुःखितोंके दुःख दूर करनेका यत्न करना, स्वयं दुःखोंसे न डरते हुए दूसरोंके दुःखोंको दूर करना और ऐसे समय जो अपने शरीर आदिको कष्ट होंगे, उनकी आनन्दसे हँसते हुए सहन करना, यह बड़ा भारी योग है। इस अभ्यासमें चित्तकी ऐसी अवस्था होती है कि कितना भी दुःख प्राप्त होनेपर मन बड़ा प्रसन्न रहता है। यही एक प्रकारका भारी तप है। दूसरोंके दुःख स्वयं अपने आपपर लेने और दूसरोंको सुखी करनेके अभ्याससे मन बड़ा दृढ़ हो जाता है। सदाचारी, श्रेष्ठ धर्मात्मा लोगोंकी उन्नति देखकर, उनके साथ ईर्ष्या, द्वेष न करते हुए, उनकी प्रसन्नताके साथ अभिनन्दन करना। मनमें ऐसा विचार धारण करना कि 'मैं भी ऐसा महान्मा और धर्मात्मा बनूँगा और श्रेष्ठ हो जाऊँगा।' कई लोग दूसरोंकी उन्नति देखकर उन श्रेष्ठ पुरुषोंका द्वेष करने लगते हैं और गिर जाते हैं। दूसरोंके उदयसे आनन्दित होना चाहिये, न कि ईर्ष्यालु।

जो लोग दुष्टाचारी होते हैं उनका विचारही छोड़ देना उत्तम है। दुष्ट दुष्टाचारी लोगोंका स्मरण करनेमें दुष्टताकी कल्पना मनमें आती है और मनुष्यका मन दूषित होता है। इसलिये इन दुष्टोंके साथ उदासीन वृत्तिसे रहना योग्य है।

दुष्ट दुराचारी लोगोंके समीप आनेसे उनका द्वेष न काँजिये और उनके दूर होनेसे आनंद न मानिये । किसी प्रकार भी उनका विचार न काँजिये । अर्थात् इस जगत्में दुराचारी लोग हैं, यह विचार भी आपके मनमें न आवे, ऐसी व्यवस्था काँजिये ।

इस प्रकार करनेसे चित्तकी प्रसन्नता होती है । चित्तकी वृत्तियोंका क्षीम होने से बड़ा कष्ट होता है । इस कष्टकी निवृत्ति करनेके लिये ऊपर कहे अनुसार व्यवहार करना उचित है । मनकी चंचलताको रोकना चाहिये । दुःखसे अथवा सुखसे मनकी चंचलमूर्ति होती है । दुःख होनेकी अवस्थामें तथा सुख होनेकी अवस्थामें मन शांत और प्रसन्न रहनेका अभ्यास करना चाहिये । ऐसे अभ्यास होनेसे मन बड़ा दृढ़ बन जाता है और उस कारण आत्मामें प्रसन्नता सदा स्थिर रह सकती है । इसलिये इन बातोंका अवश्य विचार करना उचित है ।

४. तपका अभ्यास

योगसाधन करनेकी इच्छा जो लोग धारण करते हैं, उनको शीत उष्ण आदि ढंढोंको सहन करनेका अभ्यास करना उचित है । आजकलके फैशनके कारण सदा सर्वदा रुपये शरीरपर धारण किये जाते हैं, इससे सर्दीगर्मी सहन करनेका शरीरका अभ्यास कम हो गया है । हवामें थोड़ीसी उष्णता होने पर शरीरको कष्ट होता है और थोड़ीसी सर्दी लगनेसे ज्वर आदि आनेका भय उत्पन्न होता है । यह अवस्था दूर करना अत्यंत आवश्यक है ।

शीत जलसे स्नान करनेके अभ्याससे न केवल शरीरका और मनका ठरसाहट होता है, परंतु सर्दीके कारण उत्पन्न होनेवाले बहुतसे रोग दूर हो जाते हैं । बार-बार जुकाम आदि होनेसे जो कष्ट होते हैं, ये सब कष्ट इस अभ्याससे दूर होते हैं ।

घेई अभ्यास करना हो, तो शर्मे, शनैः करना आवश्यक है । अन्यथा बड़ी हानि

हो सकती है। जो लोग बड़ी समृद्धिमें पड़े हुए होते हैं, गर्म पानीसे स्नान करनेका जिनको अभ्यास होता है, नरम नरम कपड़ोंमें लिपटे रहनेका अभ्यास जिनको बालपनसे होता है उनको उचित है, कि वे प्रथम योगसाधन करनेका मनसे पूर्ण निश्चय करें और शनैः शनैः सर्दी और उष्णता सहन करनेका अभ्यास बढ़ाने जायें। शीघ्रता करनेसे कोई लाभ नहीं होगा। शनैः शनैः अपना अभ्यास बढ़ानेसे सब छुट योग्य समयमें माध्य हो सकता है।

उष्ण उदकसे स्नान करनेवाले जो होंगे, उनको उचित है कि आहिस्ते आहिस्ते थोड़ा थोड़ा उष्णताका प्रमाण कम करें और २-३ महीनोंमें शीत जलका स्नान प्रारंभ करें। उष्ण उदकसे स्नान करनेमें प्राणायाम करनेके समय बड़े कष्ट होते हैं। इसलिये शीतोदका स्नान अच्छा होता है। क्योंकि शीत उदकसे स्नानसे शरीरके (Nerves) क्षान्तनुओंमें बड़ी चेतनता उत्पन्न होती है और धीरेमें स्थिरता और शांति प्राप्त होती है। इसलिये इसका अभ्यास करना उचित है।

परंतु कई लोग ऐसे अविचारि होते हैं कि जो अपने शरीरके बलका कोई विचार न करते हुए, अविचारमें ही एकदम ठंडे पानीका स्नान प्रारंभ कर देते हैं। इस प्रवृत्तिसे बड़ा नुकसान होता है। शीतजलस्नानका अभ्यास शनैः शनैः करनेसे बड़ा लाभ होता है; परंतु अविचार करनेसे अमानक परिणाम हुआ करता है।

इसी प्रकार उष्णताका सहन करनेका अभ्यास भी बढ़ाना चाहिये। खुले अगमें थोड़ी देर धूपमें घ्रण करनेसे इसका अभ्यास हो जाता है। इस प्रकार करनेसे शरीरका तेज और आरोग्य बढ़ता है तथा नीरोगता प्राप्त होनेमें सहायता होती है। क्योंकि सूर्यप्रकाश ही सर्वोच्च आरोग्यवर्धन करनेवाला है।

जो लोग सदा शरीरपर कपड़े धारण करते हैं उनको उचित है, कि वे प्रतिदिन अपनेको ' स्नातप-स्नान ' अर्थात् धूपमें खड़े रहनेका अभ्यास किया करें। शनैः शनैः अभ्यास करनेसे इससे बहुत लाभ होता है। जो लोग केवल बंद मकानोंमें बैठ रहते हैं, उनको ठम अभ्याससे अपूर्ण आरोग्य प्राप्त हो सकता है।

शीत उदकसे स्नानका अभ्यास प्रथम करना हो तो उष्णताकी क्रानुमें करना उचित

है, तथा आतप-स्नानका प्रारंभ करना हो तो साधारणतया जिसमें सर्दी गर्मी बहुत नष्ट होती, ऐसे समशीतोष्ण कालमें करना उचित है ।

शरीरको थोड़ा कष्ट सहन करनेका अभ्यास भी करना चाहिये । चलना, फिरना, व्यायाम करना, दौड़ना, तैरना आदि प्रकारके अभ्याससे शरीर स्वाधीन करना चाहिये । आसनोंके अभ्यासके नित्ये चपल शरीर होनेसे सुभीता होती है । स्थूल शरीर होनेसे घड़े कष्ट होते हैं । जिनका पेट बहुत बड़ा होता है, उनको उचित है कि वे सबसे पहिले अपने पेटको कम करनेका अभ्यास करें । बड़ा हुआ पेट मृगयुका घरही बन जाता है । योगके आसनोंमें पेटको ठीक करनेवाले भी बहुतसे आसन होते हैं । तात्पर्य, शरीरमें चपलता रखना चाहिये ।

अति भोजन करना कदापि उचित नहीं, तथा बहुत उपवास करना भी योग्य नहीं । तथापि सप्ताहमें अथवा पंद्रह दिनोंमें एकथ दिनका लंघन करना आरोग्यदायक होता है । यदि लंघन न हो सके, तो उस दिन अथवा उस समय लघु आहार, दुग्ध आहार, अथवा जल आहार करनेका अभ्यास करना योग्य है । दिनमें दो बारही भोजन करनेका अभ्यास करना चाहिये । परंतु जो एन-भुक्त रहते हैं, उनका अभ्यास सबसे उत्तम है । परंतु जो दिनमें पाच पाच छे छे बार खाते रहते हैं, उनका स्वास्थ्य ठीक चेहों रहता । इसलिये खानपानके विषयमें अपनी प्रकृतिके अनुसार योग्य नियम करना उचित है । योगसाधन-कितना भी रिया जाय और भोजनका अनियम हो, तो साधन निष्फल हो जाता है । इसलिये भोजनके विषयमें योग्य नियम रखना उचित है ।

इसी प्रकार निद्रा, आराम और व्यायाम आदिके भी योग्य नियम करने उनके अनुसार चलनेका अभ्यास करना चाहिये । अनियम होनेसे योगसाधन नहीं हो सकता । अतिनिद्रा किंवा अति जागरण बहुत बुरा है । अतिनिद्रासे सुस्ती घटती है और अति जागरणसे खुशी बढ़ती है । इसी प्रकार बहुत आराम लेनेसे प्रकृति आलसी बनने लगती है और विलकुल आराम न करनेसे आरोग्य स्थिर नहीं रह सकता । बहुत व्यायाम करनेसे हृदय आदि अवयव क्षीण होते हैं और विलकुल व्यायाम न करनेसे शरीर शिथिल होता है । तात्पर्य,

ऐना अभ्यास करना चाहिये कि जिससे छोटे कष्ट सहन करनेका तथा शीत उष्ण सहन करनेका अभ्यास शरीरको होने । नाजुक, कोमल, मुखाभिलाषी प्रकृतिवाला शरीर नहीं बनाना चाहिये । जो अपने शरीरको सुकुमार और बहुत मुखाभि-
लाषी बनाते हैं, उनसे कोई नहीं कार्य हो सकता । इसलिये ध्रम करनेका अभ्यास करना आवश्यक है । मुखाभिलाषी शरीरसे योगमाधनका दृढ अभ्यास नहीं हो सकता ।

इस प्रकारका सहनशक्तिसे युक्त शरीर बनानेका अभ्यास करना ही 'तप' है । शारीरिक तप अवश्य करना चाहिये । खोलोंके पट्टोंपर बैठना अथवा चलते होकर धूलपान आदि करनेकी कोई आवश्यकता नहीं । आसुरी स्वभाववाले लोग अपने हाथोंकी ऊपरही रखकर मुखाते हैं और इस प्रकारके विविध प्रकार करते हैं । परंतु इस प्रकार आसुरी उपाय करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है ।

शहरमें अपने योग्य घरमें रहते हुए ही योगका आचरण हो सकता है । और जो प्रकार ऊपर दिये हैं, उन योग्य प्रकारोंको शर्न नै करनेसे तपका सब आवश्यक अभ्यास हो जाता है । दयालु परमेश्वरने इस शरीरमें ऐसे गुणधर्म रखे हैं कि इस शरीरको जैसा रखनेका अभ्यास किया जायगा वैसा ही शरीर बन जाता है । परमेश्वरकी यही बड़ी भारी दयालुता है । आप यदि शरीरको बड़ा नाजुक बनायेंगे, तो यह बड़ा ही नाजुक बन जायगा । तथा यदि आप इसके दृढ़ाकृष्ट बनायेंगे तो यह दृढ़ाकृष्ट बन जायगा । शरीर बड़ा सुकुमार और नाजुक होनेसे यह तब अवस्था आ जाती है कि थोड़ीसी हवा सर्द हो गई, तो इसको सर्दी होने लगती है और थोड़ीसी उष्णता हो गई तो इसको असमाधान होने लगता है । इस प्रकारके नाजुक प्रकृतिके मनुष्योंसे न तो योगमाधन होगा और न कोई अन्य कर्म हो सकता है । न ये दीर्घ आयुष्य प्राप्त कर सकते हैं और न इनको अपने मनकी शक्तियोंका विकान करनेका अधिकार प्राप्त हो सकता है । इसलिये तप करनेका अभ्यास आवश्यक है ।

कष्ट सहन करने योग्य दृढ शरीर बनानेकी सब विधियाँ तपके अंदर आ जाती हैं । तप यही है और वह नहीं है, ऐसा कहना बड़ा कठिन काम है । जो एकदो

तप हो सकता है, वह दूसरेके लिये वैसा नहीं हो सकता, इसलिये तपका विचार यथा सूक्ष्म है। जो कभी धूपमें भ्रमण नहीं करते उनको दस मिनिट धूपमें नंगे शरीर रहना यथा ही तप हो सकता है, परंतु जो धूपमें भ्रमण करते रहते हैं, उनको घण्टामर धूपमें रहना कोई बड़ी बात नहीं है। इसी प्रकार अन्य विषयमें समस्त लीजिये। यही कारण है कि तपकी सामान्य कल्पना कही जा सकती है, परंतु उसके बारीक भेदोंका वर्णन करना असंभव है।

हर एक अपनी परिस्थितिके अनुसार अपने लिये कौनसा तप करना योग्य है और कौनसा नहीं, इसका विचार कर सकता है और इसीलिये हम यहाँ अधिक कुछ भी न लिखते हुए इतनाही कह देते हैं कि देश, काल, ऋतु, अवस्था आदि सारी परिस्थितिके अनुसार जो जिसके लिये योग्य तप हो सकता है, वह तप यहाँ उसको करना चाहिये और उसके आचरणसे अपने शरीरकी कार्यक्षमता बढ़ानी चाहिये। करनेवालेका निश्चय दृढ होनेसे सब कुछ हो सकता है और दृढ नियमके अभावमें कुछ भी नहीं बन सकता।

तपके लिये इंद्रियोंकी लाजता कम करना आवश्यक है। निद्रा मीठे मीठे पदार्थ खाना चाहती है। परंतु इस प्रवृत्तिसे, अर्थात् बहुत मीठे पदार्थोंके अधिक खानेसे शरीर तप प्रकारसे रोगी होता है। इसी प्रकार अन्य इंद्रियोंके विषयमें कुछ पाठक जान सकते हैं। सभी इंद्रियोंको अपने अधीन रखनेका अभ्यास शनैः शनैः करना चाहिये। यद्यपि यह अभ्यास बड़ा कठिन है; तथापि थोड़ा थोड़ा प्रयत्न इस दृष्टिसे हीना आवश्यक है।

. परोपकारके श्रेष्ठ कर्म, श्रेष्ठ सत्पुरुषोंका सहाय्य करनेमें तपस्यता तथा सप्त शुभ कर्म करनेमें ही अपने शरीरका अर्पण करना चाहिये। यदि शरीरको कष्ट सहन करनेकी शक्ति न होगी, तो उससे श्रेष्ठ पुरुषार्थ नहीं हो सकेंगे और श्रेष्ठ पुरुषार्थ न होनेके कारण उस पुरुषकी योग्यता तथा नहीं होगी। इसलिये उत्पत्ति की इच्छा करनेवाले सबजनोंको उचित है कि वे अपने अंदर तपके द्वारा सहनशक्तिकी वृद्धि करें।

पूर्वोक्त लेखका मनन करनेसे शारीरिक तपकी कल्पना पाठकोंके मनमें ठीक प्रकार हो सकती है। जो बातें इस लेखमें स्पष्ट रूपसे कहीं नहीं हैं, उनकी भी

विचारसे सोचकर पाठकोंको जागृता चाहिये। क्योंकि मनुष्य विभिन्न परिस्थितिमें रहते हैं और सबको अपनी परिस्थितिमें रहकर ही सञ्जति का साधन करना चाहिये। हर एक परिस्थितिमें तपकी भिन्नता होनेके कारण स्पष्ट रूपसे तपके नियम लिखना सर्वथा असंभव है। शरीरकी द्वादशसङ्गणना की बढाना तपका मुख्य उद्देश्य है। वह जिस रीतिसे साध्य होगा, उस रीति का अनुमरण करना चाहिये।

यहाँ यह कहनेकी आवश्यकता नहीं, कि साधारण योग स्त्रीपुरुषोंके लिये समानही है। यद्यपि यहाँ 'मनुष्य' आदि शब्द लिखे जाते हैं, तथापि उनका यह आशय कदापि नहीं कि योगसाधन करना स्त्रियोंके लिये वर्जित है। "योगसाधन करनेसे और विशेषतः विशिष्ट प्रकारके आसन आदि करनेसे अभ्यास से स्त्रियोंके शरीरोंपर यह अनुभव देखा है कि उनके अनेक रोग दूर हो जाते हैं, प्रसूतिके समयका भय और कष्ट दूर होता है और आरोग्यपूर्ण प्रसन्नता प्राप्त होती है।" योगमें कई ऐसे प्रकार हैं कि जो केवल पुरुषोंकी ही करना उचित है और कई ऐसे प्रकार हैं कि जो केवल स्त्रियोंके लिये हैं। योग्य हैं। इनको छोड़कर बहुतसा योगका हिरसा ऐसा है कि जो दोनोंको समान है। आगेके लेखोंमें मुख्य रीतिसे इन सब बातोंको क्रमशः हम लिखेंगे। यहाँ केवल इतनाही बताना है कि तप आदि प्रकार जैसे पुरुषोंकी वैसा स्त्रियोंकी भी अपनी स्थिति और अवस्थाके अनुसार अवश्य पालन करने चाहिये। प्राचीन कालमें मुख्य और स्त्रियों भी डेट डेट सौ वर्षकी आयु योगाभ्याससे प्राप्त करती थीं। परंतु आजकल वह सब अभ्यास बंद हो गया है और आयु, आरोग्य और बल कम हो रहा है। पुराणार्थ करनेपर पूर्वके समान अब भी आयु, आरोग्य और बल प्राप्त किया जा सकता है। केवल प्रयत्न करनेकी आवश्यकता है। यदि पाठक अपने पास दृढ़ निश्चय और योगके साधनपर विश्वास रखेंगे, तो वे अपनी सञ्जति अपनी आंखोंसे ही देख सकते हैं। अस्तु।

यहाँतक शरीरके तपकी सामान्य कल्पना लिखी है। अब छोटासा वाचा और मनके तपके विषयमें लिखना अन्तर्भव है। सब बोलनेका निश्चय करना, कदापि ज्ञान चूझकर अमल न बोलना, वाणीका तप है। अमल बोलनेमें किनी समय एगम होनेकी स्भावना भी हो गई, तो भा असल बोलना उचित नहीं। इत

अभ्याससे वाणीके अंदर एक प्रकारका वीर्य और तेज उत्पन्न होता है। वह तेज स्रष्टृमूठ बोलनेवालेके अंदर नहीं हो सकता। बहुत लोग साधारण अवस्थामें सत्य बोलते ही रहते हैं। साधारण अवस्थामें सत्य बोलना कोई कठिन कार्य नहीं है। जहाँ विशेष प्रलोभनका प्रसंग आ जायगा, वहाँ सत्यके आग्रहसे अपना वक्तृत्व करना बड़ा निश्चयका कार्य है। जो ऐसा करता है, उसकी वाणीमें ही उक्त तेज बढ जाता है। योगीकी वाणीमें जो शिद्धि प्राप्त होती है, वह इसी अभ्याससे होती है।

सत्य बोलना चाहिये ऐसा कहनेसे कोई ऐसा न समझे कि अनावश्यक सत्य बोला जाय। अर्थात् ' किसीना नाक टेढ़ा है। ' यह सत्य है, परंतु इसमें बार बार कहनेसे कोई प्रयोजन सिद्ध नहीं हो सकता। इतना ही नहीं, परंतु उसको जिसका कि नाक टेढ़ा होता है, बड़ा रुष्ट होता है; इसलिये इस प्रकारका विनाकारण कष्ट उत्पन्न करनेवाला सत्य बोलनेकी कोई आवश्यकता नहीं है। किसीका भला नहीं हो सकता, किसीकी उन्नति नहीं हो सकती और सुननेवालेको उद्वेग हो सकता है, ऐसा भाषण करना उचित नहीं है। बोलनेका ढग प्रिय हो तथा बोलनेका तात्पर्यका परिणाम हितकारक हो, इस भाँति सत्य, पवित्र और उच्च विचारोंसे परिपूर्ण भाषण करना चाहिये।

दूसरेके छिद्र, र्व्यंग, दोष, हीन आचार विचार, आदिके वर्णन करनेका तथा व्यर्थ उपहास करनेका अभ्यास कइयोंकी होता है। इस अभ्याससे वाणी मलिन होती है, इसलिये पाठकोंसे उचित है कि वे शीघ्रही इस प्रभारके भाषणसे दूर रहनेका यत्न करें। जो सज्जन योगाभ्यास करना चाहते हैं, उनको अपने शब्द निश्चयसे पूर्ण और तुले हुए तथा पवित्र भावसे युक्त बोलनेका अभ्यास करना चाहिये। वाक्सिद्धिका मही बीज है। जो इसको यथावत् जन्मने और प्रयत्नसे योग्य शब्दप्रयोग करनेका अभ्यास साधनानुसारे साथ करेंगे, उनकी ही इसकी सिद्धि प्राप्त हो सकती है।

पठनपाठन करनेके विषयमें भी विशेष सतर्क बनाना चाहिये। जो मर्जी आवे पुस्तक पढ़ना नहीं चाहिये। आजकल अगवार, मासिकपत्र अथवा पुस्तक

छापने और बेचनेके लिये विसोंका कोई प्रतिबंध नहीं है, इसलिये न केवल अपने देशमें परन्तु सर्वत्र हीन विचारके पुस्तक बहुत बढ़ रहे हैं। इसलिये पाठकोंको उचित है कि वे अपने लिये ऐसेही पुस्तक पसंद करें, कि जिनके पढ़नेसे अपने पास पवित्र विचार बढ़ सकने हैं। अपने विचारोंका प्रदर्शन वस्तुत्वसे हो सकता है और अध्ययनसे अपनेमें सुविचारोंका स्वर्धन हो सकता है। इसलिये जैसी भाषण करनेके समय सबरदारी रखना उचित है, ठीक उसी प्रकार पठन और ध्वनिके विषयमें भी सावधानता रखना योग्य है। अपने अंदर योग्य सुविचार बढ़ाने चाहिये और अपने मुखसे सुविचारोंका ही फैलाव करना चाहिये।

इसलिये वेदोंका स्वाध्याय प्रतिदिन करना आवश्यक है। जो ऐसा नहीं करेंगे उनकी वाणीका बीज बढ नहीं सगता और वाणीकी सिद्धिसे वे वचित रहेंगे। वेदका स्वाध्याय करनेका निधय करना आवश्यक है और प्रतिदिन कमसे कम एक मन्त्र निरु मनन करनेके लिये रखनेसे बहुत लाभ हो सकता है। मन्त्रके अंदर जो आशय रहता है, उस भावनासे मन परिपूर्ण रखना आवश्यक है। इस प्रकार तप और स्वाध्याय करनेसे बड़ा लाभ होता है।

शरीर, इद्रिय, वाणी आदिके विषयमें थोडासा ऊपर कहा है। अब मनके तपके विषयमें थोडासा कहना आवश्यक है। मनके अंदर शुभ भावना रखनेका प्रयत्न होना चाहिये। मन बड़ा चंचल है, इसलिये यह होना पठिन है, इसमें कोई संदेह नहीं, तथापि इस दिशासे प्रयत्न होना चाहिये। जिस समय अपने मनमें बुरा विचार आ जाय, उसी समय मनको कहना चाहिये कि " हे मन ! तू इस प्रकार अयोग्य विचार न कर, मैं तुझको सर्वत्र भटरुने नहीं दूगा। तुझको शुभ विचारोंमें ही स्थिर रहना चाहिये। " आपका मन जिस समय भटरुने लगेगा, उस समय आप उसको उक्त प्रकार कहते जाइये और उसको अपना पूर्ण निश्चय बताइये। मनको अपनेसे अलग भूर्तिमान् समझकर आप उससे बातचीत कीजिए। जैसी आप अपने नौकरको आज्ञा करते हैं, उसी प्रकार आप अपने मनसे कहते जाइये। प्रथमतः आपको यह कथन उपहास रूप प्रतीत होगा, परन्तु यदि आप अनुभव लेंगे, तो इस प्रकार मनको आज्ञा

करनेका कितना श्रेष्ठ परिणाम होता है, इसका आपको ही स्वयं ज्ञान हो जायगा ।

मनको सदा प्रसन्न रखिये । थोड़ेसे कष्टसे मनकी चंचलता न होने दीजिये । वैसा भी प्रसंग आ गया, तो भी मनको शांत रखनेका अभ्यास कीजिये । यदि आपके मनमें चंचलता होगी तो उसको थोड़ा थोड़ा शेकते जाइये । मनमें प्रसन्नता, शांति, धैर्य और उत्साह रखिए । खेद, अशांति, भीति और निरासाह न रखिये । मनको ऐसा बनाना आपके अर्धान है । और यह जितना कठिन आप समझते हैं, उतना कठिन भी नहीं है । एक बात यहाँ कहना आवश्यक है कि यदि मनके अंदर उत्साह बढानेका आप प्रयत्न करेंगे, तो आपकी शारीरिक व्याधियाँ भी हट आरेंगी । बहुतसी व्याधियाँ उत्साहमँग होनेके समय उत्पन्न होती हैं । यह अनुभवकी बात है, इसलिये यहाँ लिखी है । पाठक इससे विना औषधि आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं । प्रयत्न करके देखिये ।

इस प्रकार तप, स्वाध्याय और प्रसन्नताका अभ्यास करना चाहिये । इसके साथ साथ परमेश्वरकी भक्ति करना आवश्यक है, क्योंकि सब धेष्ठ गुणोंका यही स्रोत है । योगसाधन करनेवालेको इस प्रकार अपनी भूमिका तैयार करनी चाहिये ।



५. पृष्ठवंशका महत्त्व

बहुत लोगोंका यह ग्याल है कि केवल प्राणायाम, ध्यानधारणा आदि कुछ विशेष प्रकारके अनुष्ठानको ही 'योग-साधन' कहना योग्य है । परन्तु यह विचार ठीक नहीं है । जो योगसाधन विषयपर केवल वक्तृत्व करना चाहते हैं, अवश्य कहें कि केवल ध्यानधारणा ही योगसाधन है और व्यवहारके अन्य नियम योगसाधनमें अंतर्भूत नहीं होते । परंतु जो योगसाधनको अपने जीवनमें डालना चाहते हैं, वे वैसा नहीं कह सकते । इनके लिये अपना हरएक श्वास

और उच्छ्वास तथा हरएक हलचल योगके विधिके अनुसार ही करना उचित है। अन्यथा योगही सिद्धि प्राप्त नहीं हो सकती।

योगका विषय केवल बोलनेका नहीं है, प्रत्युत स्वयं निश्चयपूर्वक आचरण करनेका है। जिसका जैसा इस मार्गके अनुसार आचरण होगा, उसको वैसी सिद्धि निश्चयपूर्वक प्राप्त हो सकती है। अनुष्ठानमें थोड़ी भी अशुद्धि हो गई, तो सिद्धि उस प्रमाणसे दूर रहती है। इसी कारण अपना सब व्यवहार योगके अनुसार करना हरएकको उचित है।

कई लोग समझते हैं कि योगका अनुष्ठान करनेसे मनुष्य ऐहिक व्यवहारके लिये निष्कम्मा बन जाता है। परन्तु यह विचार बिल्कुल ठीक नहीं है। ब्रह्मविद्गुरुतिने विचार किया जायगा तो पता लग सकेगा कि योगका अनुष्ठान न करनेसे ही मनुष्य निष्कम्मा बन रहा है। योगके अभ्याससे मनुष्यकी प्रत्येक शक्ति निरक्षित होती है। जैसा फूल पिल जानेसे क्षोभा बढती है उसी प्रकार योगसाधनके अनुष्ठानसे मनुष्यकी सब आंतरिक और बाह्य शक्ति प्रफुल्लित हो जानेसे मनुष्यका पूर्ण विकास हो सकता है। शारीरिक, वैयक्तिक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक, कौटुम्बिक, गृहविषयक, नागरिक, जातीय, देशीय, प्रांतीय, राष्ट्रीय तथा राष्ट्रांतरीय सब प्रकारके व्यवहार उत्तम प्रकारसे करनेके लिये जो योग्यता चाहिये वह योगसाधनसे निःसंदेह प्राप्त होती है। परन्तु सर्वसाधारण जनतामें योगविषयक कल्पनाएँ इतनी सङ्कुचित हैं कि उनके कारण ही मनुष्य प्रतिदिन गिर रहा है और इतना होनेपर भी फिर योगसाधनसे डरता रहता है।

हाँ ! इतनी बात सच है कि जो दुराचार और नाना प्रकारके दुर्व्यसनोके कारण व्यभिचार और अत्याचार किये जाते हैं, उनसे दूर रहना पडता है, इसलिये दुराचारी और दुर्व्यसनी लोगोंकी दृष्टिसे योगाभ्यास कदाचित् अनुष्ठानके योग्य न होगा, परन्तु दुर्व्यसनोंके कारण उन्नति होती है। ऐसा जयतक सिद्ध नहीं होगा, तबतक किसीकी भी योगसाधनसे दूर रहना उचित नहीं है। क्योंकि सब सत्य, आनंद और प्रेष्ठ सुखोंकी प्राप्ति इसी योगके अनुष्ठानसे होती है।

आजकल दुर्व्यसनोद्य प्रचार इतनी भयानक रीतिसे हो रहा है और किसी देशमें कोई सरकार उसके प्रतिबंधके लिये किसी प्रकारका भी यत्न नहीं कर रही है, यह सचमुच आश्चर्य है ।।। सर्वसाधारण जनता अपने हितके विषयमें उदासीन है और किसी सरकारका अपनी प्रजाके हितसाधन करनेमें योग्य लक्ष्य नहीं है। यह बात और है कि किसी देशमें एक बातका प्रबंध उत्तम है और किसी देशमें न्यून है। परन्तु योग्यमार्गकी दृष्टिसे सब राष्ट्रोंमें किसी प्रकारका भी उचित प्रबंध नहीं है। हमारे प्राचीन आर्यराष्ट्रमें इस प्रकारका उत्तम प्रबंध था और सर्वसाधारण जनतके दैनंदिनीय व्यवहारमें योगके मार्गका अनुष्ठान न्यूनतमिक रीतिसे राजशासनके द्वारा ही रखा गया था। परन्तु वह समय आज नहीं है। हमालिये प्रत्येक मनुष्यको अपने तथा अपने संबंधी और इष्टमित्रोंके आचरण और अनुष्ठानका विचार करने तथा उनमें योगसाधन करनेकी युक्ति जागृत करनेका अत्यंत आवश्यकता है।

आजकल नगरों और ग्रामोंमें चाय, काफी, कोकी आदि उष्णपेयोंके व्यसन; सोडावाटर, लेमोनेड, जिनर आदि क्षीन पेयोंके व्यसन, तमाखु, सिगारेट, हुकका, बीडी, तमाखूका खानपान नम्य आदि प्रकार, भंग चरम आदि धूम्रपानसे दुष्ट दुर्व्यसन, भगरी ठंडाई, ताड़ी, भाजी, मविरा, आसय, मद्य आदि सब प्रकारके अत्यंत हानिकारक, भयानक और विनाशक दुष्ट दुर्व्यसन जनतामें प्रचलित हो रहे हैं ।।। चाय, काफी, सिगारेट आदि तो सभ्य समाजमें भी घुस गये हैं ।। इनमें हरएक व्यसन बुद्धि, मन और शरीरका घातपात करनेके लिये समर्थ है, फिर जहाँ सब मिलकर हमला बटाते हैं, वहाँ पूटना ही क्या है ? अकाल मृत्यु इनके कारण बढ रहा है, परन्तु शिक्षित और अशिक्षित कोई भी इसका विचार नहीं करते ।।। पाठकगण ! सोचिये तो सही कि जनताका प्रवाह किस प्रकार विनाशकी ओर जा रहा है !

पाठकोंको यहा इतना ही बताना है कि यदि उनके मनमें योगसाधनद्वारा अपनी उन्नतिका साधन करना है तो उनको उचित है कि वे किसी व्यसनके पंदेमें न पड़े, और अपने मित्रों तथा संबंधियोंको भी बचावें। शुद्ध जलपान और आतिथ्य भोजन परिमित प्रमाणमें करनेके साथ योगसाधन करनेमें उत्कृष्ट लाभ

हो सकता है। परन्तु किसी व्यक्तिको शुलभ बनकर यदि योगसाधनके प्राणायाम आदि विधि मिये जाँयेंगे, तो निःसंदेह रोग बढेंगे और विविध कष्ट प्राप्त होंगे। इस लिये योगमें प्रवृत्त होनेवालेको सचित है कि वह अपने खानपानके व्यवहारमें योग्य दक्षता रखे।

योगसाधनसे दीर्घ आयुष्य और नीरोगता रूप शारीरिक फल होता है, सूक्ष्म विचार करनेवाला उत्साही मन प्राप्त होता है, अतीन्द्रिय विषयोंका साक्षात्कार सुदिसे हो सकता है और विविध आत्मगतिओंके अनंत चर्मत्कार इस योगसाधनसे सिद्ध हो सकते हैं। जगत् के संपूर्ण व्यवहार करते हुए मनुष्य सक्त योग्यता प्राप्त कर सकता है। परन्तु अपने हरएक व्यवहारकी ओँच मनुष्यको करनी चाहिये, अन्यथा उन्नति नहीं हो सकती। छोटेसे छोटे व्यवहार और चालचलनका योग और स्वास्थ्यके साथ कितना घनिष्ठ संबंध है, इसका थोडासा उदाहरण यहाँ बताया जाता है। बैठने, खड़े होने और सोनेका ही इसके लेखमें विचार करेंगे। सभी मनुष्य बैठते हैं, खड़े होते हैं और सोते हैं, परन्तु योगसाधनका इनसे क्या संबंध है? योग इनके विषयमें क्या शिक्षा देता है? इसका विचार बहुत ही थोड़े लोग करते हैं और योगके अनुसार बैठते, खड़े रहते और सोते हैं।

पाठक जन कदाचित् आश्चर्य करेंगे कि केवल बैठने, केवल खड़े रहने और केवल सोनेमें योगका क्या संबंध है? इनके संबंधका स्पष्ट पता लगानेके लिये अपने पीठकी हड्डियोंका थोडासा विचार करना चाहिये। पिंडलीकी हड्डी, रीढ़की हड्डी, जो पीठमें सिरसे चूतड़ों तक अनेक छोटी हड्डियोंका एक स्तंभ जैसा है वही जीवनका मुख्य स्तंभ है। योगके प्रत्येक अनुष्ठानका इस मणिस्तंभके साथ अत्यंत निकट संबंध है। आसनके अभ्याससे इस स्तंभके प्रत्येक मणिका दूसरे मणिके साथ संबंध सुयोग्य प्रकारसे होकर बीचके ज्ञानरज्जुओंको पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होता है। इन रीढ़की हड्डियोंके बीचमेंसे ही सब ज्ञानतंतुओंके जाल फैले हैं और इसी लिये यदि इन पृष्ठवंशमें टेढ़ापन उत्पन्न हुआ तो उस स्थानके ज्ञानतंतु हड्डियोंके दबावके कारण क्षीण होने लगते हैं और जब ज्ञान-

तंतुओंमें क्षीणता आने लगती है, तब उस ज्ञानतंतुओंके क्षेत्रमें विविध विमारियोंके लिये स्थान बन जाता है। इससे पाठक जान सकते हैं कि इस रीढ़की हड्डियोंके पृष्ठवंशमें किसी प्रकारका अयोग्य टेढ़ापन उत्पन्न करनेकी आवश्यकता है। अयोग्य समयमें यृद्धावस्था, विविध प्रकारके रोगोंका शिकार बननेकी स्थिति, मनकी असाहजान अवस्था आदि सब इस पृष्ठवंशके विगाडसे होती है।

मनुष्य जब खड़ा होता है अथवा बैठता है, तब आप उसके पीठ, कमर, गला और सिरका अवस्था ख्याल कीजिये कि इनकी अवस्था कैसी है। प्रायः चलते हुए मनुष्यका सिर आगे झुकता है, ऐसा आप देखेंगे। सिरका आगे झुकाव होनेसे उनके गलेकी शक्ति क्षीण हो जाती है। सध्याके इन्द्रियस्पर्शमन्त्रोंमें “कंठ” शब्द कंठविषयक सावधानीकी सूचना दे रहा है। गलेमें व्यायामसे गलेमें इतनी शक्ति अवश्य बढ़ानी चाहिये कि वह यत्न अपने सिरका भार अवश्य सहन कर सके। सिरके बोझमें गलेका आगे झुकाव बता रहा है कि पृष्ठवंशका सबसे महत्त्वका गलेका भाग अर्थात् वहाँकी रीढ़की हड्डियों अपने स्थानसे आगे झुकने लगी हैं और वहाँके ज्ञानतंतुओंपर विनाशपूर्ण दबाव पड़ रहा है, उनकी अवस्था क्षीणता हो रही है।

लिखनेके समय सिरका झुकाव आगे होता है। बैठकर लिखनेवाले और कुर्सीपर बैठकर कागज टेबलके ऊपर रखकर लिखनेवाले ये दोनों यदि सावधानता न रखेंगे, तो उनका सिर लिखनेके समय आगे झुकेगा और पीठमें भी आगे झुकाव उत्पन्न होगा। लिखनेका व्यायाम करनेवालोंके लिये अत्यन्त आवश्यक है कि वे अपनी पीठ, गर्दन और सिर समस्तत्रयमें रखनेका अवश्य यत्न करें और अपने आपको उक्त हानिसे बचावें। गलेके पृष्ठवंशमें टेढ़ापन आनेसे उदान प्राणके स्थानका विगाड होता है और इस कारण वहाँका स्वास्थ्य निश्चय से बिगाड जाता है। तथा पीठमें अंदरकी तरफ झुकाव होनेसे फेंफड़े दब जाते हैं और फेंफड़े दब जानेसे प्राणका स्थान सकुचित होता है। जहाँ प्राणका संकोच होनेका भय है, वहाँ हरएक प्रकारकी बीमारीका अवश्य ही समय है। यह बात कभी भूलनी नहीं चाहिये कि प्राणपर ही हमारा जीवन निर्भर है।

जब लोग बैठनेके समय भीचे समसूत्रमें न बैठते हुए अंदरकी तरफ झुककर

बैठते हैं और सिरको और भी अंदर झुका देते हैं, तब न समझते हुए वे अपने मृत्युको पास करते हैं । तथा विविध बीमारियोंको मानो निर्मूलन देते हैं । इसलिये योगशास्त्रमें कहा है कि शरीर, गला और सिरको समसूत्रमें रखना चाहिये ।

चलनेके समयमें भी आगे झुककर चलनेसे सारे पृष्ठवंशपर अस्वाभाविक दबाव पड़ जाता है । इस प्रकार चलनेका घुरा अभ्यास ठीक नहीं है । सोनेके समय बड़ा ऊंचा सिरकोना सिरके नीचे लेकर सोनेका बहुत घुरा अभ्यास कइयोंको होता है । निद्रामें कि जिस समय शरीरकी समानशक्ति कार्य करती है, और जिस निद्रामें मनुष्यके विविध अत्याचारोंमें उत्पन्न होनेवाली स्थूलताकी पूर्ति करनेका समान प्राणका व्यवहार चलता है, कमसे कम इस समयमें भी मनुष्यको उचित नहीं है कि वह बड़ा भारी सिरकोना सिरके नीचे रखकर सिरको अपने पृष्ठवंशसे टेढ़ा रखनेका प्रयत्न करे । पीठपर सोनेके समय तो वास्तविक मिरोनेकी कोई आवश्यकता ही नहीं, परंतु दायें अथवा बायें अंगपर सोनेके समय कुछ थोड़ेसे सिरकोनेकी आवश्यकता होती है इस समय सिरकोना न होनेसे सिर उस दायें अथवा बायें भागमें झुकने लगता है । तात्पर्य मिरोना पतलेसे पतला अपनी आवश्यकतानुसार रखना उचित है और इसका हमेशा विचार रखना चाहिये कि अपना पृष्ठवंश टेढ़ामेढ़ा तो नहीं हो रहा है ?

मनुष्यके पृष्ठवंशमें खय नैसर्गिक एक प्रकारकी वकता है । वह वैसीही रहनी चाहिये । जूतोंमें पृष्ठवंश थोड़ासा पीठे होकर कमरमें थोड़ासा आगे झुककर फिर पीठमें थोड़ासा पीठे झुकता हुआ गलेमें थोड़ासा आगे झुककर सिरमें प्रविष्ट होता है । यह नैसर्गिक अनएव स्वाभाविक वकता वैसी ही रखनी चाहिये । मनुष्यके प्रयत्नसे इसका सीधेपन हो ही नहीं सकता और होना अभीष्ट भी नहीं है । इस स्वाभाविक वकताको छोड़कर जो टेढ़ापन मनुष्यकी कृतिसे बन रहा है और जो बैठने चलने सोनेके समय विशेष ख्याल न रखनेके कारण उत्पन्न होता है, वह पृष्ठवंशका अस्वाभाविक टेढ़ापन बहुत घातक है । प्रत्येक पाठकको इसलिये इस विषयमें सावधानी धारण करनी चाहिये ।

योगमें प्रायः प्रत्येक आसन और विशेषतः शोषासन, चक्रासन आदि उक्त श्लोचो ठीक करनेके लिये ही हैं। अपनी हनुगो-कंठ मूलमें लगानेका अभ्यास गलेकी हड्डियोंको ठीक करनेके लिये ही विशेष कर है। पाठक उक्त बातका अभ्यास करके देखें। अपनी हनु अर्थात् छोड़ीको गलेकी मूलमें लगाकर रखें। दोनों बाहुओंसे दो हड्डियों गलेके मूलमें आती हैं और उनके और गलेके मूल सीधेमें एक अंगुष्ठ मात्र नरमसा स्थान होता है, वहाँ अपनी छोड़ीको लगाकर थोड़ी देर स्थिर रहनेका अभ्यास करना चाहिये। इस अभ्यासको करनेपर पाठकोंकी स्वयं अनुभव होगा कि गलेके स्थानकी रीढ़की हड्डियाँ समझमें हो रही हैं, छाती आगे फैल रही है, फेंकड़ोंको सुला स्थान प्राप्त हो रहा है और पृष्ठवंशमें सीधापन आ रहा है। हनुको कंठमूलमें रखनेसे इतने लाभ हैं और भी इससे कई लाभ होते हैं।

दोनों बाहुओंसे जो दो हड्डियाँ कंठमूलमें आती हैं, उनके मध्यस्थानमें (छाती) को रखनेका अभ्यास करनेसे भी बहुत लाभ होता है। इसको ' कंठपंथ ' कहते हैं। इस कंठपंथके अभ्यासका बहुत लाभ शार्ङ्गोंमें वर्णन किया है। इससे लाभ होनेका मुख्य कारण इससे पृष्ठवंशका सीधापन हो जाता है, यही है। तथा यदि पाठक इसका ठीक अभ्यास करेंगे, तो स्वयं वे अनुभव कर सकते हैं कि पृष्ठवंशमें हलकापन इससे प्राप्त होता है। हलकापन ही आरोग्यका चिह्न है और भारीपन बीमारीका चिह्न है।

हड्डियोंके छोटे छोटे अनेक टुकड़े एक दूसरेपर रहकर यह पृष्ठवंश बनता है। इस सब पृष्ठवंशकी एक ही असंख हड्डी नहीं है। प्रत्येक दो हड्डियोंके बीच-स्थानको पर्वा कहते हैं। प्रत्येक पर्वमें मांसपेशी है। जब अस्वाभाविक दबाव पृष्ठ-वंशपर पड़ता है, सब यह मांसपेशी बहुत दब जाती है। जब आप पूर्वोक्त प्रकारका कंठपंथ करेंगे, तब आप अनुभव कर सकते हैं कि अपने अस्वाभाविक झुकावके कारण जो दबाव पृष्ठवंशपर तथा पूर्वोक्त पर्वस्थानकी मांसपेशीपर पड़ रहा था, वह हट गया है और प्रत्येक पर्वा ऊपर उठ रहा है और बीचकी मांसपेशीको अच्छा सुला स्थान मिल रहा है। योसे अभ्याससे प्रत्येक पाठक इसका अनुभव देख सकता है।

कंठबंधका अभ्यास प्राणायामके साथ संबंध रखता है। इसका वर्णन आगे क्रमशः इस पुनर्क्रम आ जायगा। यहाँ इतना ही बताना है कि केवल बैठने, खड़े रहने, चलने फिरने, दौड़ने और सोनेके समय हमें किस बातका अवश्य ख्याल करना चाहिये और पृष्ठबंधका स्वास्थ्य किस प्रकार रखना चाहिये। इस साधारण व्यवहारके विषयमें भी योग कितनी योग्य शिक्षा दे रहा है, इसका विचार यहाँ पाठक अवश्य करें।

पीठको हमें गलबूझके समान सख्त सीधा रखना चाहिये, ऐसा पाठक बड़ा न समझे। उसका अस्वाभाविक टेढ़ापन हटाना और स्वाभाविक नैसर्गिक वक्रता तथा कार्यक्षमता स्थिर रखना योगको अर्भीष्ट है। जो पाठक योगके आसन करते आँयगे, उनको इस बातका पूरा अभ्यास हो जायगा और उनके पृष्ठबंधके सब दोष उक्त अभ्याससे दूर हो आँयगे।

कंठबंधके तीन प्रकार पूर्व स्थानमें दिये ही हैं। उनके अभ्यास करनेके समय विरुद्ध गतिसे गलेको घुमाना भी आवश्यक है— (१) जब आप कंठमूलमें अपनी हनुको लगायेंगे, तो इसके पश्चात् आपको आवश्यक है कि आप अपनी ठोड़ीको ऊपर उठाकर गलेको जहाँतक हो सके वहाँतक ऊपर खींचिये और गलेका पृष्ठ-भाग संकुचित करके सिरका पृष्ठभाग गलेके पिछले मूलमें लगाइये। ऐसा करनेके समय आपके आँख, नाक और मुख सीधे छतके सम्मुख अथवा आस्मानके सम्मुख हो आँयगे, गलेका सामनेका भाग खींचा जायगा और पिछला भाग दबाया जायगा। (२) जब आप दाईं और बाईं हड्डियोंपर क्रमशः अपनी ठोड़ी रखनेका अभ्यास करेंगे, उस समयमें भी आपको उसकी विरुद्ध दिशामें पूर्वोक्त प्रकार ही सिरको पछि ले जाना होगा। अर्थात् दाईं हड्डीपर हनु रखनेके पश्चात् बाईं पीठको और बाईं हड्डीपर हनु रखनेके पश्चात् दाईं पीठको पछिसे सिर लगाना चाहिये।

इस प्रकारके अभ्याससे न केवल गलेका पृष्ठबंध, परंतु पृष्ठबंधका सभी भाग टाँस हो जाता है। पाठकगण इतने विवरणसे जान गये होंगे कि बैठना खड़ा रहना और सोना आदि योगकी दृष्टिसे किस प्रकार करना चाहिये। आप यदि

दीवारके साथ बैठेंगे तो आपके चूतड़, पीठ और सिरका पृष्ठभाग दीवारके साथ ठीक प्रकार लगना चाहिये । यदि आप दीवारके साथ खड़े हो जायेंगे, तो अपने पावकी, एड़ी, चूतड़, पीठ और सिरका पृष्ठभाग ठीक प्रकार दीवारके साथ लगना चाहिये । जो सिरपरसे पानीका घड़ा उठाकर खाते हैं, उनका गला, सिर, छाती आदि वैसी समसूत्रमें रहती है, आप अवश्य देखिये । सिरपर पानीका घड़ा उठानेके अभ्याससे भी गला बलवान् और समसूत्रमें हो जाता है । यदि इस प्रकार पानीका घड़ा सिरपर लेना आपकी अवस्थामें अनुचित है, ऐसा आपका विचार होगा, तो छोटें तीन छोटे पानीसे भरकर एकपर दूसरा और उसपर तीसरा सिरपर रखिये और अपने कमरेमें एक बार इधरसे उधर भ्रमण कीजिये । लोटा भयवा पानी न गिरेगा तो आपका खड़ा रहना ठीक हुआ ऐसा समझिये और वैसा खड़ा रहनेका अभ्यास कीजिये । अथवा बड़े दो चार पुस्तक सिरपर रखिये, उन्हें आप साफ़पर भी रख सकते हैं और इधर उधर भ्रमण कीजिये । कोई पुस्तक आपके सिरपरसे नीचे न गिरेगा, तो आप समझिये कि उस प्रकार खड़ा रहना चाहिये । चाहे केवल दीवारके साथ खड़े रह जाइये, पानीका घड़ा सिरपर धारण कीजिये अथवा पुस्तकें सिरपर उठाइये, जो मर्जी आवे वह कीजिये । इन बातोंमें कोई विशेषता नहीं है । जो मुख्य बात है, वह समसूत्रमें बैठने और खड़े रहनेकी है, उसकी जिस किसी प्रकार आप साध्य कीजिये और सिरको आगे झुकने न दीजिये तथा पीठको सीधा रखिये, छातीका भाग आगे फैलने दें कंधे पीछे रहें और कंठोंको अच्छी प्रकार फैलनेका अवसर दीजिये । मुद्रिका प्रवाद सिरसे पृष्ठवंशमेंसे झुगरकर नीचे तक पृष्ठवृद्धद्वारा फैलाना है, उसका प्रतिबंध न होने दें ।

इस प्रकार पृष्ठवंशकी धारणा करनेके पश्चात् प्राणायाम करनेका अधिकार प्राप्त होता है, अथवा यों समझिये कि प्राणायामसे पूर्ण फलकी प्राप्ति हो सकती है । प्राणायामका एक स्थूल लाभ प्रसिद्ध ही है, जो रक्तमुद्रिकाद्वारा शरीरका आरोग्य करता है । इसके अतिरिक्त जो अन्य लाभ हैं, उन सबका वर्णन यहाँ संपूर्ण रीतिसे किया ही नहीं जा सकता । तथापि सारांशरूपसे उसका स्वरूप यहाँ बताया जाता है ।

उक्त पृष्ठवंशके साथ ज्ञानतंतु सब शरीरमें फैले हैं । जब पृष्ठवंशसे ज्ञानतंतु बाहिर आते हैं, तब कुछ अंतरके पश्चात् अनेक ज्ञानतंतुओंकी एक एक ग्रंथि बनी होती है । योगकी उच्च भूमिकाकी सिद्धि इन ग्रंथियोंकी स्वाधीनतापर निर्भर है । इसको योगमें " ग्रंथिभेद " कहते हैं । प्राणायामसे ही ग्रंथिभेदना होता है और दूसरा कोई साधन इस कार्यके लिये नहीं है । " ऊर्ध्व भागमें जिस अल्पव्य इक्ष्वा मूल है और जिसकी शाखाएं निम्न भागमें फैली हैं " (गीता अ. १५ ।) ऐसा भीमद्रुमवर्तीतामें बड़ा हुआ वृक्ष यही है । इसके मूल मस्तिष्कमें है और शाखाएं पृष्ठवंशद्वारा निम्न भागमें सारे शरीरमें फैली हैं । पृष्ठवंशके प्रत्येक इक्ष्वाके सम्मुख एक एक ग्रंथि है और इन ग्रंथिकी स्वाधीनतासे बड़ी विलक्षण सिद्धियाँ होती हैं । उदाहरणके लिये नाभिभागसे छोटे ही ऊपरके स्थानमें " सूर्यग्रंथि " है । जब प्राणायामद्वारा इस ग्रंथिकी स्वाधीनता होती है, तब अभ्यास जीवनप्रवाह शरीरमें शुरू होता है । योगी लोग कहते हैं कि इच्छामरणकी सिद्धि इससे प्राप्त होती है । योगी अपनी पूर्ण योगावुकी समाप्ति तक अपनी इच्छासे जीवित रह सकता है । जो जो सत्पुरुष इच्छाशक्तिके चमत्कार करते रहते हैं, उनको इस सूर्यग्रंथिकी स्वाधीनतासे बलकी प्राप्ति होती है ।

प्राणायामसे इस प्रकार प्रत्येक ग्रंथिके भेदके द्वारा विलक्षण सिद्धि प्राप्त होती है । इस योगबलकी प्राप्ति के लिये पृष्ठवंशकी समस्तग्रंथिमें स्थिति चाहिये । पृष्ठवंश की समस्तग्रंथिमें स्थिति होनेके लिये निश्चय ही अभ्यास चाहिये । चलना, बैठना, सोना, खड़ा होना आदि काम करनेके समय करने पृष्ठवंशकी समस्तग्रंथि रगनेका बन् होनेके एक वर्षमें पृष्ठवंश ठीक हो जाता है और पूर्व समयकी न्यूनता हट जाती है ।

जो लोग योगाभ्यास करना नहीं चाहते उनको भी पृष्ठवंश समस्तग्रंथिमें रगनेके अभ्याससे बड़ा अपेक्ष्य प्राप्त हो सकता है । पृष्ठवंश ठीक प्रकार रगनेसे लोग स्वयं हट जाते हैं । इसलिये सूर्यसाधारण जनताको भी इसका अभ्यास लाना समझ ही सकता है । जो प्राणायामदि करेंगे, उनको अधिक लाभ होगा, परंतु जो प्राणायाम नहीं करेंगे, उनको भी उच्च अभ्याससे बड़ा लाभ पहुंच सकता है । छोटे

छोटे बच्चोंको जबतक वे स्वयं बैठना नहीं चाहते, जान बूझकर जबरदस्ती बिठलानेके प्रयत्नसे उनके पृष्ठवंशमें विघाट होता है, जिसका परिणाम उनके आयु-भरतक भुगतना पड़ता है। मातापिता इस बातका अवश्य ख्याल रखें। तथा अन्य पाठक अपने इष्टामित्रोंके बैठने, खड़े रहने आदिके विषयमें इस योगदाष्टिसे विचार करें और अपने कर्तव्यको जान लें।

६. सब शक्तियोंसे योग

(१) कैवल्य— कैवल्य स्थिति प्राप्त करना योगसाधनकी अंतिम सिद्धि है। 'कैवल्य' का अर्थ 'केवल स्थिति' है। दूसरेका संबंध छोड़ना और अपनेही बलसे स्वयं स्वावलंबनपूर्वक रहना तथा केवल अपनी शक्तिका ही अनुभव लेना, इस अवस्थामें होता है। राधारण स्थितिमें मनुष्य सब सुखोंके लिये दूसरोंपर निर्भर रहता है। जहां दूसरेका आश्रय करना होता है, वहां पराधीनता है और जहां पराधीनता है, वहां अवश्य दुःख होना ही है। इसलिये पूर्ण स्वातंत्र्यका अनुभव योगसाधनसे होता है। स्थूल, सूक्ष्म, कारण इन तीन शरीरोंके आश्रयसे क्रमशः जागृति, स्वप्न, सुषुप्ति तीन अवस्थाओंका अनुभव प्रत्येक जीव ले रहा है। अर्थात् ये तीनों अवस्थाएं जीवको शरीरके आश्रयसे प्राप्त होती हैं, इसलिये इनमें पराधीनता है और पराधीनताके कारण इन तीनों अवस्थामें सुखके साथ साथ अनिच्छित दुःखकी प्राप्ति भी होती है। इसलिये इन तीनों शरीरोंके बिना अपनी निज अवस्थाका अनुभव लेना और वहांके निज स्वातंत्र्यका पूर्ण आनंद प्राप्त करना हरएक जीवका परम अभीष्ट होना स्वाभाविक ही है। इस अभीष्टके साधनका नाम योगसाधन है। कैवल्य अवस्था अंतिम ध्येय है, अर्थात् पूर्ण स्वातंत्र्य ही अंतिम ध्येय है। इसको "निरालंब अवस्था" भी कहते हैं। किसी अन्यका अवलंबन इस अवस्थामें करना नहीं होता है। परंतु आत्मा अपने ही निज रूपमें स्वतंत्रताका अनुभव

करता रहता है। इसको ' आत्मयोग ' कई विद्वान् इसलिये कहते हैं, कि इस अवस्थामें सर्वव्यापक परम आत्मतत्त्वका शुद्ध संवर्ध होनेसे इस अवस्थामें आत्माका परमात्माके साथ योग होता है। परन्तु यह बात अंतिम अवस्थाकी होनेके कारण इस अवस्थाके विषयमें हम कुछ भी लिख नहीं सकते। स्वानुभव होनेके बिना लिखना योग्य भी नहीं है। जो भाव केवल तर्कसे तथा प्रथमप्रमाणसे जाना जा सकता है, वह ऊपर दिया ही है। उन्नति चाहनेवाले पाठक इस अंतिम अवस्थाके विषयमें प्रश्न पूछते रहते हैं, इसलिये यहाँ उनको इतना ही निवेदन है कि इस श्रेष्ठतम भूमिकाका अनुभवाज्ञान यहाँ किसीको नहीं है। इसलिये उनके प्रश्नोंका उचित उत्तर दिया ही नहीं जा सकता। जब कभी वैसा संयोग आ जायगा, उस समय देखा जायगा। तबतक हम सब मिलकर नीचली श्रेणियोंमें ही रहकर अपने अपने अनुभवकी बातें करेंगे और परस्परकी सहायता से अपना अपना मार्ग आक्रमण करेंगे।

(१) सुषुप्तियोग— पूर्वोक्त ' आत्मयोग ' किंवा ' द्युर्यायोग ' का अनुभव जिनको नहीं है, उनके सुषुप्ति अर्थात् गाढ निद्रासे तो अनुभव है। सब प्राणिमानको इस सुषुप्तिको अनुभव है। इस सुषुप्तिसे सब नीचेली अवस्थाओंका सबका अनुभव है। इसलिये इन अवस्थाओंका उपयोग योगसाधनकी दृष्टिसे करना हरएकका कर्तव्य है। इनमेंसे हरएक अवस्थामें जिस रीतिसंयोगसाधन किया जा सकता है, उसका संक्षेपसे इस लेखमें विवरण करना है। हमको जितनी अवस्थाएँ प्राप्त हैं, उन सबमें सुषुप्ति अवस्था एक प्रकारसे ब्रह्मरूपताकी अवस्था ही है। सुषुप्ति समाधि और मुक्तिमें ब्रह्मरूपता होती है। इस कथनपर पाठक श्रद्धा रखें और सुषुप्तिको ब्रह्मरूपावस्था समझें। अनायाससे इस अवस्थामें ब्रह्मानन्दकी प्राप्ति होती है। शरीरकी मयानक रोगकी अवस्था भी इस समय भूली जाती है। यदि पाठक इस अवस्थाके अनुभवका विचार करेंगे, तो उनको पता लग जायगा कि आत्माका शरीरसे भिन्नत्व इस अवस्थाके विचार से ज्ञात हो सकता है। निद्रा जिस प्रकार आती है, यदि उस साधि अवस्थाका अनुभव लेनेका पाठक यत्न करेंगे, तो एक वर्षके अंदर उनको स्वयं अनुभव

होगा कि उनका आत्मा शरीरसे भिन्न है । फिर इस विषयमें कोई शंका रहेगी ही नहीं । जागृति की समाप्ति और निद्रा का प्रारंभ इस संधिसमयमें जो विचार मनमें रहता है, वही पुनः जागृत होनेतर स्थिर रहता है । इतना ही नहीं परंतु वह अपने स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीरोंमें कार्य करता रहता है । इस शक्ति का पाठक उपयोग कर सकते हैं । उक्त संधिसमयमें प्रतिदिन—पुनः भला विचार रहता ही है । अर्थात् दुरे मने विचारके अनुसार शरीरपर पुनः भला परिणाम भी होता रहता है । इसलिये उक्त संधिसमयमें शुभ विचार ही स्थिर करने का यत्न करना अत्यंत आवश्यक है । जिस समय शरीरमें कोई बीमारी रहती है, उस समय सोनेके पूर्व यदि पूर्ण आरोग्य का विचार मनमें स्थिर करने का यत्न किया जायगा और 'मैं बीमार नहीं हूँ' इस आरोग्यमय सुविचारके साथ यदि गाढ़ निद्रा आ जायगी, तो दूसरे दिन जागृतिके साथ ही पूर्व दिन की बीमारी दूर होने का अनुभव होगा । 'मन ही अमृत है' इसलिये सुविचारके साथ मन आरोग्य स्थापन कर सकता है । सुषुप्तिमें सुविचार की स्थापना करने का नाम ही सुषुप्ति योग है । जो बात ऊपर कही है, उसका पाठक भी अनुभव ले सकते हैं । संधिसमयके विचारोंपर अपना स्वत्व रखनेके लिये बहुत अभ्यास चाहिये । परंतु इसका बहुत प्रकारसे अनुभव लिया है और कइयोंके शरीरोंपर यह बात अजमाई है । इसलिये जो पाठक निश्चयसे प्रयत्न करेंगे, वे भी इस बात का बिना संदेह अनुभव कर सकते हैं । इस संधिसमयमें शुभ विचार को स्थिर रखने का सुलभ उपाय कही है कि उत्तमसे उत्तम मंत्रको अर्थज्ञानपूर्वक जपते जपते सो जाने का यत्न करना । इस प्रकार यत्न करते करते अनुभव होगा कि दूसरे दिन प्रातःकाल वही मंत्र आप ही आप मनमें खड़ा रहता है । जब ऐसा होगा तब आप समझिये कि उक्त मंत्र का विचार रात भर आपके मनमें स्थिर रहा था । अनुभवने लिये आप आरोग्यवर्धक अथवा बलवर्धक मंत्र लीजिये और प्रतिदिन उसी एक मंत्र का जप कीजिये । यह जप विस्तरेपर सोते सोते ही करना चाहिये और साथ साथ जहातक हो सके, जहातक किसी अन्य अवस्था का ध्यान भी नहीं करना चाहिये । कोई अन्य सुविचार अथवा

किसी सत्पुरुषका जीवन भी आप इस समय चिन्तनके किं- १० ५१० २ २००
प्रकार करनेके जो अन्य फल हैं, उनका विचार किसी अन्य समय किया जायगा ।
इस एक बातके अनुभवसे पाठक अपने मनकी शक्तिका ज्ञान प्राप्त कर सकते
हैं और थोड़े ही प्रयत्नसे यह बात साध्य हो सकती है ।

(१) स्वप्नयोग—पूर्वोक्त सुषुप्तियोगके साथ ही स्वप्नयोगका अर्थात्
निकट संबंध है । साधारण अवस्थामें स्वप्नोंपर हमारी दृष्ट्याका परिणाम नहीं
होता, मनमाने स्वप्न होते रहते हैं । परंतु स्वप्नोंके दृष्ट्योसे मनकी अच्छी
अथवा बुरी अवस्थाका पता लग सकता है । जब स्वप्न अच्छे आते होंगे,
उस समय समझिये कि मन अच्छे विचारमें ही रम रहा है । परंतु जब स्वप्न
अशुभ और बुरे ही आते हैं, उस समय समझिये कि आपके मनमें पुत्रिचार
अवश्य आते हैं । दूसरे लोग आपको अच्छा समझते हैं अथवा बुरा
समझते हैं, इस बातसे आपका अच्छा अथवा बुरा होना निश्चित नहीं हो
सकता, परंतु आपके स्वप्नोंसे आप अपनी परीक्षा कर सकते हैं । स्वप्नमें आप
अपने असली मनके स्वरूपमें रहते हैं । जैसे वास्तविक आपके विचार होते हैं,
वैसे आपके सपने होते हैं । इसलिये सुविचार करनेसे स्वप्नयोग सिद्ध होता है ।
यदि आप रादा ही अच्छे विचार मनमें रखेंगे, अच्छे विचार मुँगे, अच्छे
विचारोंके पुस्तक पढ़ेंगे, तात्पर्य अपना मन अच्छे विचारोंसे परिपूर्ण रखेंगे तो
आपको कभी बुरा स्वप्न नहीं आ सकता । योगसाधनद्वारा यदि आपको अपनी
मानसिक शक्ति बढ़ानेकी इच्छा है, तो आपको उक्त प्रकार अवश्य
ही अभ्यास करना चाहिये । प्रत्येक दिन निद्राके प्रारंभमें और अंतमें प्रत्येक
मनुष्य स्वप्नका अनुभव करता ही है । बीचमें भी स्वप्न दिखाई देते हैं ।
परंतु बहुत थोड़े स्वप्नोंका स्मरण होता है । जिनका स्मरण होता है, उनका
ही विचार करना है । इसके अभ्यासके लिये सुविचार—साधनका प्रति समय
आपको रखा रखना आवश्यक है । इसके अनिश्चित आप अपनी दृष्ट्यानुसार
जाने लिए ए० आदर्श पुरुष मनमें धारण करिये । यदि प्रत्यक्षरालनकी
दृष्ट्या हो, तो भीष्मपितामहकी ओर ध्यान रखिये, दंडमन, मुनिय होना है,
तो धीरामचंद्रकी करना वाचन रखिये, अथवा इनी प्रकार कथन मनना हो

तो बलभीमका स्मरण कीजिये और इनके चरित्रों में जो जो मुख्य उच्च बात होगी उसका मनमें ऐसा निदिध्यास कीजिये कि उसका अनुभव आपको स्वप्नमें बारबार आ जावे । अपने आपको वैसा बनानेका यत्न कीजिये और जो गुण इस प्रकार आप अपने आपमें धारण करना चाहते हैं, उस सद्गुणभी पराकाष्ठा परमात्मामें है, ऐसा समझकर उस गुणसे युक्त परमात्मा आपका परम आदर्श है, इस बातको पूर्णतासे मनमें धारण कीजिये । इस प्रकार करनेसे आपके स्वप्न भी उसी गुणसे युक्त होंगे । जब ऐसा होगा, तब आप समझिये कि स्वप्नयोगमें आपको सफलता होने लगी है । जो बात यहा लिखी है वह कोई अशक्य नहीं है, इसलिये हर एक मनुष्य पांच छः मासमें इसका कुछ न कुछ अनुभव ले सकता है । अपने सूक्ष्म देहको परिशुद्ध करनेके लिये इस योगका अभ्यास करनेकी अत्यंत आवश्यकता है । इसलिये पाठक यथावकाश इसको करते रहेंगे, तो उनको अवश्य ही लाभ होगा, इसमें कोई संदेह नहीं है ।

(४) बुद्धियोग- तर्कवितर्कसे परे श्रद्धाभक्तिसे युक्त अपनी परिशुद्ध निश्चयात्मक ज्ञानधारक शक्तिका नाम बुद्धि है, अथवा बुद्धिका यही अर्थ यहा अभीष्ट है । जो बलवती विश्वासपूर्वक निश्चयात्मक धारणा होती है, वही बुद्धि यहा अभिप्रेत है । संशयित मन ही सदा घात करता है । निश्चयात्मक दृढ़ भावनामय श्रद्धायुक्त बुद्धि ही उन्नतिकी साधक है । जो योगसाधनकी विलक्षण सिद्धियां होती हैं, वे सब इस बुद्धियोगसे होती हैं । श्रद्धाभक्ति इसमें विशेषतः रखती है । श्रद्धासे, तर्कके बिना जो भावना मनमें स्थिर होती है, वह फलवती होती है, यह योगका सिद्धांत है । परमेश्वरके विषयमें अटल विश्वासमय श्रद्धा मनमें स्थिर रखनेका अभ्यास जिस रीतिसे आप कर सकते हैं, उस रीतिसे आप कीजिये । इतनी परमात्मविषयक श्रद्धा आपके मनमें उत्पन्न होवे कि जो दूसरोंके तर्कवितर्कमें हटने न पावे । आपके दृढ़ अभ्याससे यह बात कालांतरमें सिद्ध हो सकती है । यद्यपि आप समझते होंगे कि आप आस्तिक हैं और आपका परमेश्वर पर भरोसा है, परंतु तर्कमें नानी हुई बात यहा कामकी नहीं है । अपना अस्तित्व जिस प्रकार आप निना प्रमाणके जानते और मानते हैं, उसी प्रकार

प्रमाणानुरूपे विना सब शुभ गुणोंकी परमाप्ताका आधार सर्वमगलमय परमाभा है, ऐसा तर्कहीन पूरा विश्वास मनमें स्थिर रखनेका यत्न कीजिये । इस बातपर योगकी सिद्धि निर्भर है । इसलिये कोई साधक इस विषयमें संदेह न धारण करे । जो तर्कमें ही सब बातें जानना चाहते हैं उनको उचित है कि वे इस विषयमें प्रथम चिंतना तर्क करना है, कर लें । जब तर्ककी गति कुठित हो जायगी, तब उसके परेही परमात्माका अनुभव होगा । जबतक तर्ककी गडबड चलती है, तब तब बुद्धियोग साध्य होता ही नहीं, क्योंकि केवल श्रद्धामें ही इसकी सिद्धि होती है । इसलिये जो पाठक इस बुद्धियोगमें प्रगति करना चाहते हैं, उनको उचित है कि वे अपने अंदर निर्विचल श्रद्धा उत्पन्न करनेका यत्न करें । प्रकृतिके भेदसे इसके उपाय भी भिन्न होंगे और पाठक अपने ज्ञानके अनुसार इसका उपाय कर सकते हैं । सर्वसामान्य उपाय इतना ही है कि परमात्माको पूर्ण मगलमय समझकर और उसको सर्वत्र देखनेका अभ्यास करते हुए सर्वत्र उसका मगल कार्य ही देखनेका यत्न करना चाहिये । अब परमात्मविषयक उक्त श्रद्धा होगी, तब आपके आनन्दको पारावार ही नहीं रहेगा । परंतु यह निर्विचल श्रद्धा मनमें स्थिर करनेका अहर्निश प्रयत्न करना चाहिये, तभी इसकी सिद्धि हो सकती है ।

(५) चित्तयोग— चित्तन करनेके इन्द्रियको चित्त कहते हैं । जिसकी प्राप्ति की इच्छा होती है, उसका चित्तन यह चित्त करता रहता है । व्यसनी लोग अपने व्यसनके पदार्थ प्राप्त न होनेके समय उन पदार्थोंका चित्त आतुरतासे चित्तन करते हैं और उनको जैसा उन पदार्थोंके बिना दूसरा कई रज्ज्याल सूक्ष्मता भी नहीं, उसी प्रकार योगसाधन करनेवालोंको अपने प्राप्तव्यका ध्यान होना उचित है । जो आगका अभीष्ट योगसाधनसे प्राप्तव्य होगा, उसका चित्तन सदा आपको करना होगा । अथवा अभ्यास करनेके लिये कोई अच्छा विचार आप अपने लिये प्रति मास चुन सकते हैं । “ मैं आना ॥ और मैं शरीरसे भिन्न हूँ । ” इसी बातका सदा ध्यान करनेसे अथवा इसीके चित्तनसे अपना शरीरमें भिन्न अस्तित्व अनुभवमें आता है । परमेश्वरके एक एक गुणका नित्य चिंतन करनेसे उस गुणका

विकास अपने अंदर होने लगता है। चित्तसे जिसका चिंतन होगा, उससे समान गुणधर्म प्राप्त होते हैं। इसलिये सदा सावधान रहना चाहिये और चित्तमें कोई भ्रम विचार ठहरने नहीं देना चाहिये। आपको पता हो या न हो, आपका चित्त किसी न किसी बातका अवश्य ही सदा चिंतन करता रहता है। यदि अच्छे विचारका चिंतन न होगा, तो घुरे विचारका चिंतन अवश्य ही होगा। इसलिये अपने चित्तको स्थायी करके उसमें ठीक उन्नतिसाधक विचारोंका ही चिंतन करवाइये।

(६) इच्छायोग— जिससे मनुष्य किसीरी प्राप्ति अथवा निवृत्तिकी इच्छा करता है, उसको इच्छाशक्ति कहते हैं। इच्छाका बल इतना महान् है कि इस इच्छाशक्तिकी सहायतासे मनुष्य हरएक प्रकारके महान् महान् पुरुषार्थ कर रहा है। मनुष्य घुरा हो वा अच्छा हो, दोनोंके पास प्रबल इच्छाशक्ति रहती है, एक उसको घुरे कार्यमें लगाता है और हानि बनता है और दूसरा उसीको श्रेष्ठ कर्ममें लगाकर उन्नत होता है। इसलिये कोई यह न समझे कि अपने पास इच्छाशक्ति नहीं है। हरएकने पास इच्छाशक्ति है, परंतु घोडे ही सत्पुरुष ऐसे हैं कि जो इस शक्तिकी एकत्रित करके उत्तम पुरुषार्थकी सिद्धिके लिये ही प्रयुक्त करते हैं। यदि प्रयत्न किया जाय, तो हरएकको यह साध्य हो सकता है, थोड़ेसे प्रयत्नकी अपेक्षा है। घोडेसे प्रयत्न करनेपर 'इच्छा' से बड़े बड़े कार्य किये जा सकते हैं। घुराईसे बचना केवल इच्छाशक्तिपरही निर्भर है। यदि आप योग्य रीतिसे इच्छाशक्तिका प्रयोग करेंगे तो आप विविध बीमारियोंमें बच सकते हैं। बीमारीकी समावना होनेपर आप अपनी सब शक्ति एकत्रित करिये और कहिये कि 'यह शरीर मेरा स्वराज्य है, मेरी इच्छा नहीं है कि कोई बीमारीके विजातीय रोगबीज यहां आकर बसे और अपना अधिकार इस मेरे शरीरमें जमावे।' इस प्रकार आप अपनी प्रबल इच्छाशक्तिकार रोगोंके आक्रमणसे बच सकते हैं। जो बात अथ अपनी इच्छाशक्तिसे इस शरीरक्षेत्रमें करना चाहेंगे वह बात यहां बन जायगी और जो नहीं करना चाहेंगे वह नहीं होगी। इसी तरह हो भी रहा है, परंतु आपको पता नहीं है। आप अपनी इच्छाशक्तिकी परीक्षा करना प्रारंभ करेंगे, तो आपको पता लग जायगा कि इतनी प्रबल

शक्तिका आप अपने ही घात करनेमें कैसा उपयोग कर रहे हैं । इसलिये अपनी इच्छाको अपने स्वाधीन रखिये । जो घात आप करना नहीं चाहते, वह घात अपनी इच्छामें आगई तो उसको दूर कीजिये और फिर मले सुविचारको अपनी इच्छामें धारण कीजिए । यही दृष्ट्योग है ।

(७) मानसयोग—अच्छे और बुरेका विचार करना मनका धर्म है । मनन करनेवाले इंद्रियको ही मन कहते हैं और मनहीं शक्तिको अपने अधीन करना तथा उसको अपनी उन्नतिके कार्यमें लगाना 'मानसयोग' कहलाता है । हरएकका मन सुविचार और सुविचार करता रहता है, इस मनको एकाग्र करनेका अभ्यास करना चाहिये । आप चाहे किसी पदार्थपर एकाग्र कीजिये अथवा शब्दपर कीजिये । मनकी एकाग्रता करनेके अनेक साधन होंगे । इस पुस्तकमें उनका यथायोग्य विचार प्रमत्त आ जायगा । यहाँ इतना ही कहना है कि अवतक मन एकाग्र नहीं होता, तबतक उसने आप अपनी उन्नति नहीं कर सके । मन ही पर-सनता और व्यर्तनताका हेतु है । जब आप अपने मनको एकाग्र कर सकेंगे, तब आपको अपने मनका विलक्षण शक्तिका पता लगेगा । मनही चंचलताके कारण आपकी सन शक्तिका अधम्य हो रहा है । इसलिये आपको उचित है कि जिस किसी रीतिसे आप अपने मनको एकाग्र कर सकेंगे, उस रीतिका अवलंबन करके आप अपना शक्ति को संगीत कीजिये । मनका टीलापन ही आपकी अननतिरा हेतु है । आप अपनी दृष्टानुसार मनसे मनन करानेका यत्न कीजिये । जो विचार आप चाहते हैं, वही मनमें आना चाहिए और मन आपके आश-पारी बनना चाहिये । मन आपके स्वार्थीन होनेसे न केवल मुक्तिके मार्गमें आपसी प्रगति होगी, परंतु व्यवहारके दृष्ट कृत्योंमें भी आप करना प्रभाव बता सकेंगे । इस लिये मनकी एकाग्रतामें आपका मनोसह-लग्न होना है । इसी सिद्धिके लिये आप ऐसा अभ्यास कीजिये कि जिस समय जो कार्य आप करेंगे उसीमें मनको परिपूर्ण लगाइये और उस समय दूसरा कोई विचार पाग आने न दें । इस रीतिसे आप अपना व्यवहार करने करते ही अपने मनको एकाग्र कर सकेंगे । आप चाहे अन्य उपायोंका अवलंबन कर सकेंगे । सिद्धिही । मुख्य है ।

॥ अहंकारयोग—अहंकार शब्दसे यहा ' घमंड ' इष्ट नहीं है । घमंड बहुत ही बुरी है, घमंडसे अवनति निश्चित होती है । परंतु " अहंकार " शब्दसे और दूसरा भाव व्यक्त होता है । " मैं आत्मा हूं, मैं अजर अमर हूं, मैं शरीरसे भिन्न हूं, मेरी शक्तिया नेत्रादि इंद्रियोंमें जाकर कार्य कर रही हैं । मैं योगसाधनद्वारा अपनी योग्य सज्जति अवश्य प्राप्त करूंगा । मैं विघ्नोंको दूर करूंगा और अवश्य ही पुरुषार्थ करता रहूंगा । " इत्यादि भाव मनमें निश्चयात्मक वृत्तिके साथ धारण करना चाहिये, तभी सिद्धि होती है । इनमें ' अहं ' अर्थात् ' मैं ' शब्दका प्रयोग होता है । " मैं " यह बहंगा, अर्थात् ही बहंगा, इस प्रकार ' मैं-घन ' की धारणा करनी होती है, इसलिये इस वृत्तिके अभ्यासको ' अहंकारयोग ' कहते हैं । घमंड यहा नहीं होती, परंतु स्वकीय शक्तिके विषयमें निश्चयात्मक वृत्ति होती है । पाठमें जो उचित है कि वे घमंड छोड़कर इस प्रकारकी निश्चयात्मक वृत्ति धारण करके " मैं अवश्य योगसाधन करूंगा, मैं निरोगता और दीर्घायु प्राप्त करूंगा, मैं धार्मिक जीवन व्यतीत करूंगा, " इ० निश्चयात्मक वृत्ति धारण करनेका अभ्यास करते रहें । " मेरेसे यह होगा या न होगा " इस प्रकारकी संशयित वृत्तिनो कभी करने पास न आने दें । इस प्रकारके अहंकारयोगसे योगमार्गमें अच्छी प्रगति होती है । कमसे कम योगसिद्धिया प्राप्त करना हो तो इस वृत्तिसे आश्रय करना चाहिये । सिद्धिया बुरी नहीं होतीं, सिद्धियोंमें फंसना बुरा होता है । सिद्धि प्राप्त होनेपर उस शक्तिका आप परोपकारके लिये सदुपयोग कर सकते हैं । इस प्रकार करनेसे अवोगतिका भय दूर जाता है । सिद्धियोंका दूसरा एक लाभ है कि साधकको अपनी सज्जति अनुभव आ जाता है और छोटी सिद्धि प्राप्त होनेसे भी योग-साधनका मार्ग केवल काल्पनिक नहीं है, ऐसा प्रत्यक्ष अनुभव हो जाता है । जब ऐसा हो जावे तब चाहे अपना कम उपासक बदल सकता है । योगमार्गमें प्रारंभ से अंततक निश्चयवृत्तिसे ही लाभ होता है । इसलिये इस प्रकार निश्चयवृत्तिको बढ़ानेका यत्न करना योग्य है ।

(१) शान्तिन्द्रिययोग—मनुष्यके पास पांच शान्तिन्द्रिय हैं—(१) नेत्र (२) कर्ण, (३) नासिका, (४) जिह्वा और (५) त्वचा । क्रमशः आग्नि,

आकाश, पृथिवी, जल और वायुके साथ इनका संबंध है। यद्यपि पृथिवी आदि क्रमसे इनका उद्देश्य करना योग्य है, तथापि योगशास्त्रके उपयोगकी दृष्टिसे यहाँ कम लिखा है। योगसाधन करनेकी दृष्टिसे नेत्र इन्द्रियका इस मार्गमें मुख्य उपयोग है। अन्य इन्द्रियोंका उपयोग लिया जा सकता है, परन्तु जो बात बहुसे साध्य होती है, वह बात इतनी सुलभतासे अन्य इन्द्रियोंद्वारा साध्य नहीं हो सकती। इसलिए तेजस्तत्त्व और उसका नेत्र इन्द्रिय मुख्य है। मनकी एकाग्रता करनेके लिए नेत्रद्वारा अपनी दृष्टि किसी स्थानपर स्थिर रखनी होती है। वेधक रीतिसे इस प्रकार दृष्टिकी स्थिरता होने लगेगी तो मनकी शक्ति बड़ी बढ़ जाती है और प्रयोगसे दूसरोंके मनोंका वशीकरण भी साध्य होता है। इसी प्रकार दूसरे ज्ञानेन्द्रियोंसे उपयोगसे भी मनकी एकाग्रता साध्य की जा सकती है। परन्तु यह कार्य केवल नेत्रेन्द्रियसे करना विशेष हेतुके लिये अच्छा है। अपने पाँचों ज्ञानेन्द्रियोंकी कल्याणके मार्गसे चलाना अत्यंत आवश्यक है। आखिरी परिणाममें कल्याणकारक पदार्थको ही देखिये, कानोंसे परिणाममें कल्याणकारक शब्दोंको ही सुनिये और इसी प्रकार अन्य ज्ञानेन्द्रियों द्वारा वैसी ही बातें कीजिये कि जो परिणाममें सच्चा कल्याण करनेवाली हो सकती हैं। इसका अभ्यास आपको यही सावधानीके साथ करना अत्यंत आवश्यक है। सब इन्द्रियोंको अपने आधीन रखिये और किसीके आधीन आप न रहिये।

(१०) कर्मेन्द्रिययोग—मनुष्यके पाँच पाँच कर्मेन्द्रिय हैं— (१) वाक् (२) हाथ, (३) पाद, (४) गुदा और (५) शिश्न। इनमें वागिन्द्रियका सबसे अधिक उपयोग इस मार्गमें है। वागिन्द्रिय भी आपनेव इन्द्रिय है। मनुष्य प्राणी शब्द बोल रहे है, परन्तु बहुत ही थोड़े मनुष्य हैं कि जो अपने शब्दोंको विचारपूर्वक प्रयुक्त करते हैं। शब्द एक महती शक्ति है, इसलिये इसका सावधानीसे उपयोग करना चाहिये, अथवा बोलनेवाले और सुननेवालेका निःसंशय नाश होगा। योगसाधन करनेवालोंको उचित है कि वे बोलने और लिखनेके समय वैसे ही शब्द उपयोगमें लायें कि जिनका परिणाम अंतमें हितकारक ही होवे। तथा हाथ पाद आदि सब इन्द्रियोंद्वारा योग्य ही कार्य किया करें। कोई कर्मका इन्द्रिय ऐसे घुरे कार्यमें प्रवृत्त न कीजिये कि जिससे अपना और अन्योक्त नाश हो सके।

अपनी आयु एक यज्ञ है ऐसा समझिये और यज्ञमें अपनी किसी शक्ति द्वारा कोई रिश्ता न होवे, इसलिये आपसे जितना प्रयत्न हो सकता है उतना प्रयत्न कीजिये ।

अपने अंदर पितृनी शक्तिया हैं, उनका साराशरूपसे वर्णन ऊपर किया जा है । उनसे भिन्न भी अनेक शक्तिया अपने अंदर विद्यमान हैं, परंतु प्रस्तुत नियमके साथ उनका विशेष संबंध नहीं है । इसलिये उनका उल्लेख यहाँ नहीं किया । अपनी क्रियाके साथ पितृका साक्षात् संबंध है, उनका ही वर्णन विशेष-तया ऊपर किया है ।

इस पुस्तकको पढ़नेसे अपने साधनमार्गके साथ पाठकोंका परिचय हो जायगा और उक्त बातोंका विचार करनेसे योगमार्गका निश्चय भी पाठक कर सकेगे । तथापि उनमेंसे एक एक बातका क्रमशः विचार इस पुस्तकमें आगे किया जायगा ।

योगसाधनसे अपनी ही शक्तियोंका विकास होता है । इसलिये क्रियात्मक जीवनको इसमें मुख्यता है । जो पुरुषार्थ करेगा, उसको ही सिद्धि होगी, अन्यको नहीं । इसलिये पाठकोंसे प्रार्थना है कि वे इन बातोंको अपने जीवनमें विचाररूपमें परिणत करनेका यत्न करें ।

७. प्रसन्नताका साधन

यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि आठ प्रकारका योगसाधन है । योगसाधनका पल स्थूल और सूक्ष्म संपूर्ण शक्तियोंका विकास है । हर एक मनुष्यके पास स्थूल शरीर, सूक्ष्म इन्द्रिया, मन, चित्त, बुद्धि आदि पदार्थ हैं । इन हर एक पदार्थमें अनेक भेद हैं । इन सब शक्तियोंका विकास करके उनको अपने अधीन रखना अत्यंत आवश्यक है । उदाहरणके लिये देखिये कि स्थूल गतिका अत्यंत विकास पहलवानके शरीरमें होता है । यदि इस शक्तिके साथ उसका मन उत्तम संस्कारोंसे संपन्न हुआ, सब अन्य इन्द्रिया भी उत्तम बलवान् शरीर उसके अधीन हो गईं और तत्पश्चात् इन सब शक्तियोंका उपयोग उसके

अपने अभ्युदयके लिये तथा जनताकी उन्नतिमें होने लगा, तब ही समझना चाहिये कि उसके कर्मयोगकी उत्तम सिद्धि होगई। नहीं तो बड़ी हुई दारारीक अथवा मानसिक शक्ति उसकी हानि करनेके कर्ममें भी प्रयुक्त हो सकती है।

ई लोग योगसाधन करते करते ऐसे पतिन होते हैं कि जिसकी कोई सीमा नहीं रहती। इस भ्रष्टाका कारण यही है कि जो ऊपर दिया है। जो लोग स्थूल और सूक्ष्म शक्तियोंका समविकास करनेको दृष्टिसे योगसाधन नहीं करते और प्राप्त शक्तियोंका अभ्युदय और नि श्रेयसके मार्गमेंही उपयोग करनेका विचार नहीं करते, उनको भ्रष्ट होनेमें देरी नहीं लगती।

साधक और उपामन्त्रको इस बातका प्रारंभसे ही विशेष ख्याल रहना चाहिये। अपनी सम्पूर्ण शक्तियोंका ज्ञान और उसके विकासका साधन करनेका प्रकार प्रथम जानना चाहिये। अच्छे ग्रंथ पढ़नेके अभ्याससे उक्त अधिकार प्राप्त हो सकता है। साथ साथ अपने शरीरका विज्ञान भी चाहिये। जिस अंगके विकासके लिये किस प्रकार अभ्यास करना चाहिये, यह बात ग्रंथोंमें लिखी नहीं होती। योगविषयक ग्रंथ सामान्य तत्त्वोंका उपदेश करते हैं। शेष विचार जो अभ्यास करनेवाला होगा, उसको ही करना चाहिये।

यद्यपि इस पुस्तकमें एक एक बातका विशेष विचार करनेका यत्न किया गया है, तथापि योगसाधन करनेवालोंकी प्रकृतिया इतनी भिन्न होती हैं कि सबके लिये यथावश्यक बात बताना अत्यंत कठिन होता है। इसलिए जो पाठक योगाभ्यास करना चाहते हैं, उनको स्वकीय शरीरका विज्ञान प्रथम प्राप्त करना चाहिये। जो जिसके पास साधन होंगे, उनका उपयोग करके अपने शरीरके आंतरिक अंगों और अवयवोंका ज्ञान प्राप्त करनेका यत्न यदि पाठक करेंगे, तो उनका अधिक लाभ हो सकता है। इस पुस्तकमें यद्यपि आवश्यक वर्णन दिया जायगा तथापि इसका जिनना अधिक ज्ञान प्राप्त होगा, उतना अधिक लाभ है, इसलिए यही सूचना दी है।

इस लेखमें पूर्व तैयारीके विषयमें एक मुख्य बात सबसे प्रथम कहनी है, जिससे बिना संपूर्ण योगसाधन निष्फल हो सकता है और जिसके होनेसे थोड़ासा

योगसाधन भी अधिक लाभदायक हो सकता है। वह मुख्य बात 'चित्तकी प्रसन्नता' ही है। हर एक अवस्थामें अपने चित्तकी प्रसन्न रखनेका अभ्यास कीजिये। आपको इच्छासे विपरीत भी कोई बात बन गई तो उस समयमें भी आनन्दित रहनेका अभ्यास करना चाहिये। शरीरको कष्ट होते हों, किसी प्रकार की अन्य आपत्तिया आ जावें, कोई अन्य बात अनिष्ट रीतिसे बन गई हो, तो भी आप अपनी चित्तशुद्धि प्रसन्न रखिये। 'प्रथमतः' यह बात आपको हलकी प्रतीत होगी अथवा कदाचित् अशक्य भी प्रतीत हो सकती है। यदि आप निश्चय करेंगे, तो आपको स्वयं इस बातका अनुभव हो जायगा कि उक्त बात न तो अशक्य है और न हलकी है। इस श्रुतिसे साथ जो योगसाधन आप करेंगे, वह दस गुणा फल आपको दे सकता है।

चेहरेपर हास्यरसि रखनेका अभ्यास करना चाहिये। जो मनकी वृत्ति होती है, वह स्वयं चेहरेपर दिखाई देती है। इसलिये अपना चेहरा कैसा रहता है, ॥॥ बातका भी आपको ख्याल करना चाहिये। इस दृष्टिसे आप अपना चेहरा दर्पणमें देखते जाइये और उसमें अधिक स्मितपुष्प बनाइए। दुर्बुजला उसपर न रखिये। दो तीन मारा आप अभ्यास करते रहेंगे, तो आपके चेहरेपर उक्त स्मितरसि रह सक्ती है। कई लोग कहेंगे कि अपना चेहरा दर्पणमें देखना पाप है। परंतु उनको ध्यानमें रखना चाहिये कि इसमें कोई पाप नहीं है। पाप तब ही सकता है कि जब उपका उपयोग काम आदि दुष्ट विकारोंके पास छुटनेवाले कार्योंमें किया जावे। इस प्रकार कई लोग कहते हैं कि उत्तम बजालेकार धारण करना भी गुरा है। परंतु वेदके कथनानुसार सुन्दर बख और उत्तम गलेकार धारण करना कोई गुरा नहीं है। सद्बुजोगसे भलाई और दुःखयोगसे गुराई होती है। तत्पर्य, अपने आपको हीन, दीन, दुर्बल, मलीन, दुर्मुख कदापि रखना नहीं चाहिये, परंतु उदात्त, प्रौढ, बलिष्ठ, स्वच्छ और प्रसन्न-बदन करनेका यत्न करना चाहिये। बाह्य अवस्थाका परिणाम अपने अदरकी धटानाओंपर होता है और अपने आंतरिक भावोंके अनुसार अपनी बाह्य परिस्थिति बदलती जाती है, इसलिये आपको इस बातके विषयमें सदा सावधान

रहना चाहिये और अपनी वाच प्रसन्नता तथा आन्तरिक प्रसन्नता स्थिर करनेका अवश्य यत्न करना चाहिये । यदि इस बातका विचार प्रारंभमें ही आप न करेंगे तो आपसे योगसाधन यथायोग रीतिसे नहीं हो सकता ।

आपको इस प्रारंभिक अवस्थामें किसी बालककी वृत्ति का सूक्ष्म रीतिसे अभ्यास करनेका यत्न करना चाहिये । बालक अपना हो अथवा दूसरेका हो । अपना बालक नीरोग हास्यमुग्ध होगा तो बड़ा ही अच्छा होगा । न होगा तो किसी अन्य नीरोग बालककी वृत्ति का अभ्यास कीजिये । इस अभ्याससे आपको बड़ा ही लाभ हो सकता है । जन्मसिद्ध निज आनन्द बालकके निष्कपट प्रसन्न मुखपर ही आप देख सकेंगे । बड़े लोगोंके अंतःकरण दिखावटी और खोपी क्लमद्वारेण कारण विगड़े होते हैं । बालकोंकी वृत्तिमें जो निष्कपट प्रेमकी प्रसन्नता है, वह आपको किसी अन्य स्थानपर नहीं दिखाई देगी । छोटे छोटे बालक किस प्रकार क्षीप्र अपने दुःखको भूलते हैं, दुःख देनेवालेके साथ भी किस प्रकार क्षणार्धमें हसने लगते हैं, जो कार्य करते हैं उसमें उनकी वृत्ति कितनी तत्प्रेम होती है, इत्यादि बातें आप उनके मुखपर देख सकते हैं । आप शुद्ध भावसे नीरोग बालककी वृत्ति का अच्छी प्रकार अभ्यास करेंगे, तो थोड़ेही दिनोंमें आपको अनुभव होगा कि जो बातें छोटेसे छोटे बालकमें सिद्ध हैं, उन बातोंकी ही न्यूनता आपमें है । फिर आप कहिये कि जो ज्ञानसाधन और पुरुषार्थ आपने इतनी उमर तक किया है, उससे आपकी किम दृष्टिसे वृद्धि हो गई है और किस बातमें अधोगति हो गई है ? बहुत ही ऐसी बातें हैं कि जो बालकोंकी वृत्ति देखकर बड़ोंको भी सीखनी चाहिये । यदि यह अभ्यास आप सूक्ष्म दृष्टिसे करते जायेंगे, तो योगसाधन करना आपको सुगम हो सकता है । आशा है कि आप अनुभव लेंगे ।



८. सहज धृति

पूरे लेखमें लिखा है कि योगसाधन करनेवालोंको बालकोंके हृदयका अभ्यास करना चाहिये। इस बातका स्वरूप थोड़ेसे विस्तारमें इस लेखमें बताना है, क्यों कि योगसाधनकी दृष्टिसे इस अभ्यासका अत्यंत महत्व है। जो बालक निरोगी और हृष्टपुष्ट तथा प्रसन्नचरित होता है, उसको ही इस कार्यके लिये लेना उचित है। जो सदा आनन्दसे खेलता रहता है, उसके हृदयका ही निरीक्षण करना चाहिये। तथा जिसके मनमें सारासार विचार करनेसे शोक बहुत बढी नहीं है और जो छल, कपट, झूठ, आदिम प्रवृत्त नहीं होता, अर्थात् जो शुद्ध बाल्य स्वभावसे ही युक्त है, उसको अपने सम्मुख रखिये। बहुधा तीन चार वर्षसे छोटी उमरका प्रत्येक निरोग और हृष्टपुष्ट बालक आपकी सहायता कर सकता है। इससे बड़ी उमरके लड़कोंमें हमारे पुस्तकारोंसे पुरे भाव आना प्रारम्भ होता है, हमलिये उन बड़े लड़कोंका आपको बँसा उपयोग नहीं होगा।

यदि आप सर्वसाधारण बालकोंका निरीक्षण करेंगे, तो आपकी पता लग जायगा कि बच्चोंके पुस्तकारोंसे बालकोंके कोमल और निष्कलक हृदयोंमें पुरे भाव उत्पन्न होते हैं। छोटे छोटे बालक भी बड़े चातुर्यसे हमारे सब व्यवहारोंका निरीक्षण करते रहते हैं और छल, कपट, झूठ, आदि दुष्ट भाव हमारेसे ही सीखते हैं। इसका अनुभव आप सबसे प्रथम कीजिये कि छोटी उमरमें बालकोंके अतन्द्रण कितने निर्मल होते हैं। जिस प्रकार सुषुप्ति, समाधि और मुक्तिमें जीवात्माकी वक्ररूपता होती है, उसी प्रकार बालककी मिलकुल अज्ञान अवस्थामें भी वक्ररूपता होती है। प्रायः वर्ष दो वर्षकी उमरतक यह शुद्ध अवस्था रहती है। ब्रह्मस्य आत्मस्थितिका दर्शन करनेकी यदि आपकी तदिच्छा है, तो आप इस अवस्थामें बालकका मुख देखिये। वही शुद्ध आनन्दही आनन्द आपको दिखाई देगा। भूय और प्यासका क्षमन होनेके पश्चात् निरोग बालकोंको आप देखिये, वही निर्विषय आनन्दकी प्रत्यक्षता आप कर सकते हैं। हम सब विषयोंका सुख जानते ही हैं, परंतु इस बालकके मुखपर जो दिखाई दे रहा है,

वह शब्दस्पर्शादि विषयोंमें प्राप्त होनेवाला सुख नहीं है। वह बालकका आत्मा अर्थात्क ब्रह्मरूपताके आनन्दका अनुभव कर रहा है। उसके चेहरेपर जो हास्य है, वह हमारे हान्यके समान बनावटी नहीं है, दूसरोंकी खुशामद करनेका भाव-घातकी भाव नहीं है, बड़ोंके सामने हाथ जोड़कर रहना और अंदर उनका ही द्वेष करनेकी बनावटी दिलमें अवस्था वहां नहीं है, असत्यकी ओर मुक्तिकी बड़ा प्रवृत्ति नहीं है। दूसरेका घोटघात करनेके भावका पता भी उसमें नहीं है। यह बालक दूसरेका घात करके अपना काम करना जानता ही नहीं। इतनाही नहीं, परंतु वह दूसरेका नाश देखना भी नहीं चाहता। चोरी करनेकी इच्छा वहां नहीं होती, तथा चोरी करके छिप जानेका भाव वहां नहीं है। ब्रह्मचर्य और वीर्यरक्षण तो उसको जन्मसे ही सिद्ध है। यहा कालच इतनी कम होती है कि उसकी प्रवृत्ति दान लेनेकी ओर होती भा नहीं। जो पदार्थ आप देगे उसका वह स्वीकार करेगा, परंतु अपने लिये स्थिर रूपसे रखनेकी कल्पना ही वहां नहीं है। इस प्रकार अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह ये पांच यम वहां स्वयं सिद्ध हैं। तीन वर्षके बालकमें इतना आप अनुभव लीजिये, तो आपसे आश्चर्य प्रतीत होगा कि वह अप्रबुद्ध अवस्था कितनी शुद्ध और निष्कल अवस्था है।

कदाचित् आप कहेंगे कि बालक मलिन रहते हैं, इसलिये उनके पास शुद्धता नहीं होगा। परंतु यह आपका ग्याल ही गलत है। यद्यपि उनका शरीर मलिन रहता है, उनके चेहरेपर मलके आवरण होते हैं, तथापि वह जानता है कि मलिनता क्या है और निर्मलता क्या है। उसका पवित्र अत-करण मलिनतासे भी ऊपर है और निर्मलतासे भी परे है। इसलिये उसका मुख मलिन होनेपर भी उसकी पर्वह उसको नहीं होती और वह अपने निज आनन्दमें ही हंगल रहता है। जब कभी उसको मलिनताकी कल्पना होती है तब ही उसके दुःख प्रारम्भ होता है। इस छोटी आयुमें सन्तोष और प्रसन्न-चित्ता साम्राज्य रहता है। यदि बाहरने किसी कारणसे असंतुष्टि आ भी गई, तो धनमात्रम पुन निज रूपमें उसकी स्थिति हो जाती है। तब और

साध्याय ये साधन हमारे लिये ही हैं। बालकछे तद्वत्पत्ता सहज प्राप्त है, इसलिये इन साधनोंकी उसको आवश्यकता हो नहीं। इस प्रकार नियमोंकी उपस्थिति बड़ा है।

यमनियमोंका इस प्रकार आप बरा अनुभव कीजिये। तत्पश्चात् आसन आते हैं। दुराचारके कारण बड़े मनुष्योंके शरीर मलिन होते हैं, भंडर नस-नाशियोंमें मलिनता भरी रहती है, इस कारण आसन करनेकी बड़े मनुष्योंको आवश्यकता है। छोटे बालकका शरीर निर्मल होनेके कारण उसको आसन करनेकी इस अवस्थामें आवश्यकता ही नहीं रहती। वह अतिभोजन करता नहीं; सभ्यताके सचनसे हमारे समान मलमूत्रके वेगोंको दबाता नहीं, माताने दूध अधिक पिलाया तो पेटसे अधिक दूध वमनद्वारा निकालनेकी शक्ति स्वयं जाता है। इस कारण नसनाडियोंमें मलसंचय नहीं होता। इसलिये आसनोंकी आवश्यकता उसको नहीं है।

प्राणायामकी विद्या उसको जन्मसे ही सिद्ध होती है। पश्चात् ही तग कपड़े, तग मकान आदि हमारे कुसंस्कारोंके कारण उसकी वह सिद्धि भूल जाती है। परन्तु आप छ मासका लड़का देखिये, कैसा दीर्घ और पूर्ण श्वास लेता रहता है ! उसके समान पूर्ण श्वास बड़ा आदमी नहीं ले सकता। क्योंकि हमारी सभ्यता के कारण अनेक प्रतिबंध सड़े हो गये हैं, जो हमारे प्राणके व्यवहार में बाधा डाल रहे हैं। हमारे कपड़े लते, हमारा रहनसहन, हमारा नियमविच्छिन्न आचरण, श्यादि कारणोंसे हमारा श्वास वैसा पूर्ण नहीं होता कि जैसा होना चाहिये। परन्तु बालकमें ठीक अनियम नहीं होते, इसलिये वह पूर्ण श्वास लेता है। यही एक हेतु है कि जिसमें उसका मन स्थिर रहता है। क्योंकि प्राणकी चंचलता के कारण ही चित्तकी चंचलता होती है। प्राणायामादि बड़े बड़े अभ्यासके पश्चात् जो बात हमको साध्य होती है, वह जन्मसे बालकको साध्य रहती है।

पालनके इन्द्रिय स्वर नहीं होते, विषयोंकी लालसा और वासना उनमें नहीं होती, इस कारण प्रसाहारकी उससे लिये आवश्यकता हो नहीं है। जिस पदार्थ-

की ओर बालक देखता है, उसमें उसका मन ऐसा जम जाता है कि उस पदार्थ-
के भिन्न किसी अन्य पदार्थका विचार उसके मनमें जाता ही नहीं। इस प्रकार
धारणा और ध्यानकी सिद्धि उसका जन्मसे ही होती है। यदि ब्रह्मरूपावरण ही
समाधि है, तो वह भा उसको सिद्ध ही है। इस प्रकार ब्रह्मरूपावस्थाके लिये
अत्यन्त आवश्यक योगका साधन दो तीन वर्षतक छोटे बालकको स्वयं सिद्ध
रहता है। इसीलिये इस आयुके छोटे बालक सदा ही अद्भुत आनन्दमें मग्न
रहते हैं। यदि हमारा सब समान योगियोंका समाज हो जायगा, तो वह
बालककी जन्मसिद्ध निजावस्था उसे हटेगी ही नहीं, परन्तु बालकमें जो ज्ञानका
न्यूनता रहती है उसकी दूर होकर बड़ी उराम योगी बन सकता है। परन्तु
क्या किया जावे? हमारी जनता ऐसी अवस्थामें पहुँची है कि शुद्धहृदय
बालकको भी हम ऐसा गिरा सकते हैं कि आगे उसके मनमें आनेपर भी योगका
साधन करना उसके लिये असम्भव हो जाना है।

कई पाठक यह पूछेंगे कि 'बालककी अज्ञानावस्थानी इतनी क्यों प्रशंसा
की जाती है?' उत्तरमें निवेदन है कि उसकी अज्ञानावस्थानी उक्त प्रशंसा
नहीं है, परन्तु उसकी ब्रह्मरूपावस्थाकी ही प्रशंसा है। प्रत्येक प्राणीमात्रको
सुषुप्तिमें ब्रह्मरूपावस्था प्राप्त होती है। सुषुप्तिमें ब्रह्मरूपावस्था तमोगुणी होती
है, क्योंकि उस अवस्थामें अज्ञान रहता है। उसी प्रकार ज्ञानरहित ब्रह्मरूपा-
वस्था इस छोटी उमरमें होती है। यदि यही हृदयकी अवस्था रखकर उचित
ज्ञान दिया जायगा, तो उसमें जीव-मुक्तकी ही अवस्था प्राप्त होगी। समाजकी
अवस्थापर यह बात निर्भर है। वैदिक कालमें सनत्कुमार आदिकोंको इस प्रकार
बाल्यनसे ही जीव-मुक्तावस्था प्राप्त हो गई थी। परन्तु उस प्रकारकी श्रेष्ठ
जनता अब कहाँ है? उस समय राज्यमें क्षीर, व्यभिचारों, ठग आदि दुष्ट न
थे परन्तु आजकल प्रायः हीन प्रभुत्वके ही लोग हो गये हैं।

इस प्रकार आप अपने बालककी योग्यता श्रेष्ठ समझ लीजिये। वह अज्ञान
है अथवा निर्बन्ध है, इसमें उसकी उपेक्षा न कीजिये। यदि आप अज्ञानोपज्ञादि
द्वारा उसकी सहायता कर सकते हैं, तो वह बालक अपनी निज अवस्थास श्रेष्ठ

घातें प्राप्त करनेके साधन आपको बता सकता है । उसका व्यवहार देखनेकी दिव्य दृष्टि आपमें होगी, तो ही आपको लाभ हो सकता है । अन्यथा हरएक माता-पिता अपने बालबच्चोंका पालन पोषण कर ही रहे हैं, परंतु वहाका चमत्कार देखनेके आख किसको हैं और कौन उसका निरीक्षण कर रहे हैं ? सभीको अपनी प्रादताही घमंड है । परंतु बालकके समान सरल, उष और निर्मल हृदय किसके पास होता है ? सदृशों प्रसारके साधन करनेपर भी जो निर्मलता हृदयमें प्राप्त करना अत्यंत कठिन कार्य है, वह निर्मलता बालकके ही अंतःकरणमें आप देख सकते हैं । बालक टेढ़ेपनको जानता ही नहीं, जबतक आप उसको टेढ़ापन नहीं सिखायेंगे । उसके सब व्यवहार कैसे सरल, निरपद्रवी और निष्कारद प्रेमसे युक्त होते हैं और आपके व्यवहार कैसे कपट्टी, घातकी और जालीसे भरे रहते हैं । देखिये तो सही कि जिस चातुर्यके विषयमें किसी विप्रकी आप सारीफ करते हैं, उसमें इतनी सरलता कहा होती है ? जो घातें आपने अपने अंदर बढाई हैं उनके कारण ही आप समाधि नहीं लगा सकते, उनके कारण ही आपमें डर घड रहा है और सब अज्ञाति फैल रही है ।

छोटे लडकोंको आप सरलता नहीं सिखा सकते, क्योंकि वह आपके पास ही नहीं है । बित्तारी एकाग्रता करना आप उनको नहीं सिखा सकते, क्योंकि उनमें आपनाही बित्त अधिक चंचल है । खेलने आदिके समय जो कार्य बालक करते रहते हैं उन समय उनका मन जैसा पूर्ण एकाग्र होता है और उस कार्यके सिवाय उनको किसी दूसरे बातका बिलपुल ध्यान तक नहीं होता । यदि ऐसा आपका बित्त आपके कार्यमें एकाग्र होता रहेया, तो आप भीस गुण अधिक उत्तम कार्य कर सकेंगे । अब विचार कीजिए कि इस दृष्टीसे कौनसी अवस्था श्रेष्ठ है और हम जो अपनी उन्नति मान रहे हैं, उसमें हमारी मानसिक गिरावट कितनी हो गई है ?

छोटे बालकको जब कोई अपूर्व पदार्थ प्राप्त होता है, तब उसको कितना आनंद होता है ! प्रत्येक पदार्थमें अपूर्वताका अनुभव करनेका गुण बालकोंमें होता है, वह बड़ोंमें नहीं होता । जिन पुरुषोंमें यह अपूर्वताका अनुभव

करनेका गुण होता है, वे ही यदि और सत्पुरुष हुआ करते हैं। परंतु प्रायः प्रत्येक बालकमें यह गुण होता है, पश्चात् कुसंस्कारोंके कारण यह गुण नष्ट होता है। इस गुणको अपने अंदर बढ़ानेकी अत्यंत आवश्यकता है, क्योंकि आपको भी यदि ब्रह्मरूपावस्था प्राप्त करनी है, तो प्रत्येक पदार्थमें अपूर्व ब्रह्मको ही देखनेका अभ्यास करना चाहिये। बालकका हृदय ब्रह्मरूप होनेसे ही हर एक पदार्थमें उसको अपूर्वताका आनंद प्राप्त होता है। छोटा बालक न समझते हुए जो श्रेष्ठ व्यवहार करता है, वैसा आपसी ज्ञानपूर्वक करना चाहिये।

भूल जानेका अभ्यास भी बालकोंमें बड़ा होता है। किसी समय बालक किसी कारण विशेषसे रोता होगा तो आप शत्रु किसी नवीन चमकीले पदार्थपर उसका ध्यान आकर्षित कीजिये। तो एक क्षणमें रोना छोड़कर वह हसने लगेगा। इतने थोड़े समयमें उसको रोनेका विस्मरण होता है कि आपको भी आश्चर्य होगा। यह बात बड़ी महत्वकी है। इसका आपको अधिक विचार करना चाहिये। उसका मन निर्लेप रहता है, इसलिये ही बालक ऐसा कर सकता है। वह किसीमें लीन नहीं होता, यद्यपि जिसपर मन रखेगा उसमें उसी समय तल्लीन होगा; तथापि कमलपत्रके समान पानीमें डूबता हुआ भी उठाका मन गीता नहीं हो सकता। देखते हुआ भी न देखनेकी सिद्धि उसको होती है। कार्य करनेपर भी न करनेकी सिद्धि उसको होती है। मगवान् श्रीकृष्णने गीतामें यही बात कही है। "सर्वं कर्माणि ध्यात्वा छोड़कर सब कार्य करना चाहिये।" यह बात बालकोंमें ही आपको दिखाई देगी। बालक सब कार्य एकाग्र मनसे करते हैं, परंतु किसीमें चनरी आगति नहीं होती। देखिये, कितनी मनकी दुःखावस्था है! समाज ही सबका सब ऐसा दुःख बनना चाहिये कि जो बालकोंको न भिगाव सके। परंतु यह कैसे हो सकता है? मनुष्य अच्छेको बुरा और बुरेको अच्छा कह रहे हैं और गिरावटमें समाधान मान रहे हैं। प्रतिदिन समता-भाव जाता है और विषम भाव मनमें आ रहे हैं; तथापि बहुत ही थोड़े सज्जन ऐसे हैं कि जो इसका विचार कर सकते हैं।

पृथिवी में बालक जानता ही नहीं। देखिये, इस छोटी उमरमें दिननी सग

रष्टि होती है। ब्राह्मण-धर्मियोंके लडकोंका नि सीम प्रेम चाडालके लडकोंके साथ भी हो सकता है। ब्रह्मरूपावस्थामें चाडालत्व और ब्राह्मणत्व दोनों नहीं रहते। ये हमारे कृत्रिम अर्थात् बनावटी भेद हैं जि जो हमारे लिये प्रतिनधक होते हैं। तथापि हम इनको छोड़ नहीं सकते। शुद्ध अतः करणरी समता होनेके कारण बालक इन भेदोंको जानते ही नहीं और यदि आप उनको न सिखायेंगे तो उनके अतःकरणकी समता कभी नष्ट नहीं हो सकती। इसी प्रकार थडा और ग्रेटा, ओहदेदार और अनधिकारी, भामान् और दरिद्री आदि बनावगी भेदोंको तो बालक नहीं जानते। क्या आपने कभी ऐसे समतासे परिपूर्ण अतःकरणोंके शुभ और सरल भावोंका विचार किया है? आप कहते हैं कि बालक अज्ञानी हैं और हम ज्ञानी हैं। विचार तो यीजिये कि वास्तविक कौन कैसे है। यदि सच्चा विचार करेंगे तो वदचित् उठती ही बात सिद्ध होगी।

बाबा आदम और हम्पा (ईश और ईशा) ज्ञानरूपका फल खानेके पश्चात् ही स्वर्गधामसे गिर गये। आप सोचिये तो सही कि बालकानी ब्रह्मरूपावस्था भी तभी इटती है कि जब उनको हमारे जैसा ज्ञान प्राप्त होने लगता है। बाबा आदम के समान बालक नये रहते हैं, परन्तु स्वर्गमें रहनेके कारण नगेपनसे ही अनभिज्ञ होते हैं। बालक और बालिकाएँ अभी एक स्थानपर रहेंगी, परन्तु स्वर्गका मुख उनको होगा, मृत्युलोकका विचार उनमें नहीं होता। जगत्का संपूर्ण उद्यान उनके लिये स्वर्ग ही है। सचमुच वे बालक मृत्युलोकमें नहीं रहते, वे ब्रह्मलोकका आनन्द लते हुए सचमुच ब्रह्मलोकमें ही रहते हैं, परन्तु जब उनको हमारा ज्ञान प्राप्त होने लगता है, तब शनैः शनैः खुदा बहिस्तसे नीचे गिरा देता है, तबसे ही उनको अपने नगेपनकी लज्जा होने लगती है और सब प्रकारके दुःख उनके पाँछे लगते हैं।

ईसाई लोगोंकी भी अपने ही बाइबलकी कथाका तत्त्व ज्ञात नहीं है। वे शब्दार्थको जानते हुए गर्भितार्यसे बचारे बचेतही हैं। पाठकी। बाइबल और पुरान शरीफके बाबा आदम, वे शुद्धहृदय स्वर्गधामके आत्मा, आपके पास हैं, परन्तु आपको पता नहीं है। वे आपके ही घरोंमें रहते हुए ब्रह्मलोकका आनन्द ले रहे हैं कि जिस समय आप ससारका दुःख अनुभव करते रहते हैं। जिस

संसारको आपने कष्टरूप अनुभव किया है, उसमें बहिस्त (स्वर्ग) का आनंद जो अनुभव कर रहे हैं, क्या उनकी योग्यता आपसे कम है ? यदि बालकोंकी याज्ञविक अवस्थाका आपको पता लगेगा, तो आप ही उनसे बड़ा उपयोगी बोध ले सकते हैं ।

ज्ञानरूपका फल खानेसे बाबा आदम कहीं गिर गया, इसका अर्थ आपको ज्ञान हुआ ही होगा । जिस ज्ञानकी परीक्षा आप रखते हैं, वह ज्ञान ही आपकी गिरावटका कारण है । परन्तु आपको जाननेकी भी इच्छा नहीं है । विषय आपके उपदेशसे यह ज्ञान मिलता है, इसमें क्या संदेह है ? जिस व्यवहारमें छली, कपटी, ठोंगी और धूर्त ही सबसे श्रेष्ठ समझे जाते हैं, क्या वह साधकोंकी क्षेत्र नहीं है ? ये साध शुद्ध हृदयवाले बालकोंको अपनी हीनतासे कैसे गिरा रहे हैं, देखिये और उक्त सब कथारा अनुभव कीजिये । तब आपको ही पतालग जायगा कि न केवल जगन्के प्रारंभमें ही वह घटना हुई थी, परन्तु उस बालसे इस समयतक बढ़ी घटना हो रही है और भविष्यमें भी होती रहेगी ।

यहां हमको बाइबलकी कथाका स्पष्टीकरण करना नहीं है, परन्तु बालकोंका निर्दोष करनेकी दृष्टि ही थोड़ासा विचार करना है । बालकोंका परीक्षा यह विषय यज्ञ ही विस्तृत है और इसका आप जितना अधिक विचार करेंगे, उतना आपको अधिक आश्चर्यकारक ज्ञान प्राप्त हो जायगा । इस लेखमें थोड़ीसी दिशा बताई गई है । आशा है कि इस रीतिसे विचार करके पाठक अपने लिये जो योग्य उपदेश योगसाधनकी दृष्टिसे लेना है, उतना ही लेंगे ।

बहादुर कोई पाठक इस लेखके विषयमें संशय भी करेंगे । उनके लिये बड़ा इतना ही निवेदन है कि यज्ञ अथवा संशय करनेके पूर्व चार पांच महीने इस दृष्टिसे विचार कीजिये और पथात् इसका विशेष करना आवश्यक हुआ तो कीजिये ।

अंतमें निवेदन है कि छोटे छोटे बालकोंकी ओर हीन दृष्टिसे देखना छोड़ दीजिये । वे स्वर्गधामके आत्मा हैं, ऐसा मान लीजिये और कमसे कम यदि आप उनको उध नही बना सकते तो न नही, उनके अपने बुद्धिमानोंसे न गिरावें । तथा जहांतक हो सके बहादुर स्वयं दृष्टिसे असलोचन करने उनसे

हृदयकी सरलता अपनेमें लानेका यत्न काजिये । यदि इतनी बात अपने प्रातः की, तो आप इस लेखकी निंदा नहीं करेंगे ।

९. प्राणायामसे लाभ

प्राणायामका आरोग्यके साथ अत्यंत संबंध है । प्राणायामक्रियामें श्वासेका व्यापन करना होता है । नियमन और विस्तारका नाम आयाम है । संपूर्ण प्राणशक्तिका नियमन करना, उस शक्तिको अपने स्वामीन रखनेका यत्न करना और उसका विस्तार करना प्राणायामका संदेश्य है । अपनी छातीमें जो फेफड़े हैं, उनमें प्राणस्थ स्थान सुलभ है । वहां विशुद्धात्मक प्राणशक्ति वायुके साथ नासिकाद्वारा जाती है और रुधिरमें मिल जाती है और रुधिरके साथ सारे शरीरमें पहुंचती है । यह प्राणही हमारा जीवनकला है । इसके बिना हमारा जीवन सर्वथा अशक्य है ।

फेफड़ोंके अंदर प्राणका निवास होता है । जितना फेफड़ोंका विस्तार होगा और जितना अवकाश फेफड़ोंके अंदर प्राणके लिये प्राप्त हो सकेगा, उतना प्राण हमारे शरीरके अंदर प्रविष्ट हो सकेगा । अर्थात् जिसकी छाती संकुचित होगी, उसमें प्राण कम पहुंचेगा और जिसकी विस्तृत होगी, उसके शरीरमें प्राण अधिक पहुंचेगा । यही कारण है कि संकुचित छातीवाले मनुष्योंको ही क्षय आदिनी बीमारी होती है, वैसी विस्तृत छातीवालोंको नहीं होती । तथा प्राणायामके अभ्याससे जिसके फेफड़े बलवान् होते हैं, उसको तो किसी बीमारीका भयभीत नहीं हो सकता । क्योंकि जिसके शरीरमें विपुल प्राणशक्ति प्रतिदिन पहुंचती रहती है, उसके पास रोग कैसे छहर सकता है ? प्राणही सब रोगोंको दूर करनेवाला है, तथा प्राणही पूर्ण आरोग्य देनेवाला देव है ।

लुहारेको धौंकनी बाठमोंने देखी ही होगी । धौंकनीसे वायुका प्रवाह जब आगिपर पहुंचता है, सब आगि प्रदीप्त होता है । और उस प्रदीप्त आगिमें लोहा भी

दिखल जाता है। इस प्रकार शारीरिक अग्नि प्रदीप्त करनेके लिये परमेश्वरने जो योजना बनाई है, वही हमारे फेफड़े हैं। इनके द्वारा प्राणमिश्रित वायुका प्रवाह ज्यों ज्यों शरीरके अग्निपर चलने लगता है, व्यों व्यों शारीरिक अग्नि प्रदीप्त होने लगता है। शारीरिक अग्नि प्रदीप्त होनेसे ही शरीरका तेज बढ़ता है और छुषा आदि प्रदीप्त होने लगती है। इस प्रकार प्राणायामका आरोग्यके साथ सम्बन्ध है।

अन्नके बिना मनुष्य तीन मासतक जीवित रह सकता है, अलके बिना अधिकसे अधिक दस बीस दिन रह सकेगा, परन्तु शुद्ध वायुके बिना चौदसे क्षण भी रहना प्राणियोंके लिये अशक्य है ! इतना वायुके साथ हमारे जीवनका सम्बन्ध है। दूसरी बात यह है कि प्रतिदिनका मनुष्यका अधिकसे अधिक भोजन सेर या दो सेर अन्नसे हो सकता है, अधिकसे अधिक दो चार सेर अन्न प्रतिदिन मनुष्यके लिये आवश्यक हो सकता है; परन्तु कई मण हवा प्रतिदिन प्रति मनुष्य अपने अन्दर ले रहा है। अर्थात् जहाँ बहुत अन्न मनुष्यके लिये प्रतिदिन सेर दो सेर हो पर्याप्त होता है, वहाँ सूक्ष्म शुद्ध प्राणवायु मनुष्यके लिये प्रतिदिन बीस तीस मणोंसे भी अधिक आवश्यक होता है। इससे पाठक जान सकते हैं कि वायुका महत्त्व कितना है और हमारे जीवनके साथ उसका कितना घनिष्ठ सम्बन्ध है।

खाने पीनेके पदार्थ खानेके लिये जितनी हम सब सावधानी करते हैं, उतनी शुद्ध हवाके लिये नहीं करते। यही मुख्य कारण है कि जिससे विविध बीमारियां बढ़ रही हैं और आरोग्य नष्ट होनेके कारण आयु क्षीण हो रही है। इसलिये सबको अत्यन्त आवश्यक है कि, वे अपने खानपानके पदार्थोंका जितना विचार कर रहे हैं, उसने शुद्ध वायुसेवनका अधिक विचार करें और प्राणायाम द्वारा अपने प्राणस्थानकी पवित्रता बढ़ावें। ऐसा करनेसे दीर्घ आयु और आरोग्य निःसन्देह प्राप्त हो सकता है।

प्राणके दो मार्ग हैं। एक फेफड़ों द्वारा सब शरीरमें प्रविष्ट हो कर वहाँ नवजीवनका संचार करना है। शरीरके अन्दर जो जीवनकी ज्योति प्रदीप्त

रहती है, केवल इसीके कारण ही है। इसका दूसरा कार्य रधिरकी शुद्धि करना है। जो रक्त सय शरीरमें भ्रमण करता हुआ और स्थान स्थानमें जीवनकी चला चढाकर तथा वहाके मलोंको साथ लेकर वहाकी निर्मलता करता हुआ फिर हृदयमें आता है, यह बहुतही मलीन होता है। यह मलिन रक्त जब फेफड़ोंमें प्रविष्ट होता है, तब उसके साथ शुद्ध वायुका संबंध होनेसे तात्काल पुनः शुद्ध और माल रंगसे युक्त बनता है। अब यह रक्त शुद्ध होता है, तब यह फिर हृदयमें आकर सय शरीरमें भेजने योग्य हो जाता है। यह क्रम सारे जीवन भर चलता रहता है। रधिरकी शुद्धतापर ही आरोग्यकी स्थिति निर्भर है। जिसका रधिर अशुद्ध वह रोगी और जिसका रधिर शुद्ध वह नीरोग होता है। अर्थात् प्राणवायुसे रधिरकी शुद्धि, शुद्ध रक्तसे नीरोगता, थल और दीर्घ आयुष्य और नीरोगतासे प्रसन्नता प्राप्त होती है। प्राणायामसे ही यह सय सुसाध्य होता है। इसलिये प्राणायामका महत्त्व अधिक है।

वायु न पहुंचनेसे चूल्हकी लकड़िया नहीं जलती और न जली हुई लकड़ियोंसे सर्वत्र धूआं हो जाता है और सबको कष्ट पहुंचता है। इसी प्रकार प्राणवायुका संचार शरीरमें ठीक प्रकार न होनेसे अठराभि मंद होता है, अन्नका पचन ठीक प्रकार नहीं होता, पेटमें वायु ठहर जाता है, पेट फूल जाता है और कष्ट होता है। मदी सय रोगोंका मूल है। प्राणायामके द्वारा अठराभि प्रदीप्त होता है, इसलिये रोगस्य सय मूल कारण ही हट जाता है और आरोग्यका पूर्ण आनंद प्राप्त होता है, यह लाभ प्राणायामसे होता है।

रक्तके आश्रयसे जीवन रहता है। जैसा उसका रक्त होगा वैसा ही मनुष्य होगा। इसलिये रक्तशुद्धिके लिये दूरएक मनुष्यको अवश्य प्रयत्न करना चाहिये। हुका, तमाखू आदि धूम्रपानके दुष्ट व्यसनोसे कितने अनर्ग्य हो रहे हैं, इसकी निश्चित कल्पना इस विचारसे हो सकती है। फेफड़ोंमें जो रक्त आता है, उसमें शुद्ध दवा मिलनेसे आरोग्य बढता है, परंतु उसमें घुवा मिलनेसे कितनी खराबी होती है, इसका बहुतही थोड़े लोग विचार करते हैं। इस धूम्रपानके दुष्ट व्यसनके कारण न केवल तमाखू सिगरेट आदि पीनेवालोंका नुकसान होता है, परंतु उनके

सतानोंमें जन्मसे खूनकी बीमारी और हृदयको कमजोरी इतनी होती है कि वे श्मद् हरएक रोगके शिकार बन सकते हैं। यही आजकल अनर्थ हो रहा है। तमाखू पीनेवालोंके साथ जो बठने हैं, उनके नाकमें भी वह धूत बला जाता है, इस प्रकार न पीनेवालोंके आरोग्यकी भी हानि होती है। इन दुष्ट व्यसनमें जो पैसेका नुकसान है वह और ही है। इस प्रकार लोग अपने घातके मार्गमें अधिक प्रयत्न हो रहे हैं और अपनी सच्ची उन्नतिके मार्गमें आनेकी इच्छातक नहीं करते। क्या यह आश्चर्य नहीं है ?

प्रत्येक वासके साथ जितनी अधिक शुद्ध हवा फेंकड़ोंमें प्रविष्ट होगी उतना अधिक आरोग्य प्राप्त हो सकता है। प्राणायामके अभ्याससे फेंकड़ोंका भी आकार बनता है और उनकी प्राणधारणा-शक्ति भी बढ़ती है। इसलिये प्राणायामका अभ्यास हरएकको अवश्य करना चाहिये। प्राणायामके अभ्यासको प्रारम्भ करनेका उत्तम समय आठ वर्षकी आयुही है। इस आयुमें प्राणायामका अभ्यास प्रारम्भ करके, शनैः शनैः वह अभ्यास बढ़ाया जाये, तो दस बारह वर्षमें बड़ीही उत्तम प्राणायामकी सिद्धि हो सकती है। इस प्राणायामकी सिद्धिके साथ इन्द्रियसम और मन सम भी सिद्ध होता है। परन्तु विधिकी छोड़कर और अपनी शक्तिका विचार न करते हुए जो प्राणायाम करते हैं, उनका नुकसान होता है और आरोग्य प्राप्त होनेके स्थानपर रोगही बढ़ते हैं। इस विषयमें सबसे प्रथम यह बात ध्यानमें रखनी चाहिये कि प्राणायामोंकी सख्या और प्रत्येक प्राणायामकी अवधि शनैः शनैः बढ़ानी चाहिये। प्राणायामसे वरसाइ प्राप्त होता है, इसलिये प्राणायाम करनेवालेकी ऐसी प्रवृत्ति होती है कि मैं बहुत अभ्यास बढ़ाऊँ। परन्तु अपनी शक्तिसे अधिक प्राणायाम करनेसे हानि ही होती है।

यदि प्राणायाम करनेवाले प्रथम दो वर्ष इस बातका विशेष ख्याल रखेंगे, तो उनका नुकसान कभी नहीं हो सकेगा। अविचारसे ही नुकसान होता है।

जैसा शरीरका व्यायाम पहिले दिन बहुत करनेसे शरीर दर्द करने लगता है, परन्तु थोड़ा थोड़ा व्यायाम प्रतिदिन करनेसे और शनैः शनैः बढ़ानेसे साल दो सालकी अवधिमें बहुत व्यायाम करनेपर भी शरीर दुखता नहीं, उसी प्रकार प्राणायामका व्यायाम करनेसे फेंकड़े और आसपासके सौ स्नायु प्रारम्भसे सटे हो जाते

हैं। क्योंकि श्वासरके अंगोंकी अपेक्षा अंदरके अंग बड़े कोमल होते हैं। यदि इस प्रारंभिक अवस्थामें शक्तिसे अधिक व्यायाम किया जाय, तो अंदरके स्नायु क्षीण होते हैं। इसलिये प्रारंभिक अवस्थामें अपनी शक्तिसे कम प्राणायाम करना चाहिये और दो वर्ष नियमपूर्वक अभ्यासके पश्चात् साधक जो चाहे सो कर सकता है।

प्राणायामके अभ्याससे फेंफड़े फैल जाते हैं और यह अभ्यास न होनेसे फेंफड़े संकुचित होते जाते हैं। फेंफड़ोंका विस्तार आरोग्यका साधक और फेंफड़ोंका संकोच रोगका सहायक है। ये दोनों फेंफड़े ऐसे हैं कि नियमपूर्वक योग्य अभ्यास करनेसे बलवान् होते हैं, परंतु नियमविरुद्ध, प्रमाणसे अधिक, अयोग्य रीतिके अभ्याससे किंवा अभ्यासके अभावके कारण येही फेंफड़े बर्द्ध क्षीण होते जाते हैं। इस कारण प्रत्येक मनुष्यको नियमानुसूल प्राणायामका अभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है।

पाठक श्वास लेकर देखेंगे, तो उनकी स्वयं पता लग जायगा कि श्वास अंदर भर देनेसे छाती फैलती है और श्वास बाहर छोड़नेसे छातीका संकोच होता है। यही छातीका संकोच और विस्तार आरोग्यके साथ विशेष संबंध रखता है। पाठक छातीके चारों ओर रस्सी लगाकर देखें कि अपनी छातीके संकोच और विस्तारमें कितने अंगुलियोंका अंतर है। अर्थात् श्वास छोड़नेपर जितना छातीका घेर होता है, उससे कितना अधिक घेर श्वास लेनेपर होता है, यह देखना चाहिये। श्वास और उच्छ्वासके समय की छातीके घेरमें चौबीस अंगुलियोंका अंतर होना चाहिये। जो छोटी उमरमें प्रारंभ करके बारह वर्षतक नियमपूर्वक प्राणायामका अभ्यास करते हैं, उनकी छातीमें श्वासोच्छ्वासके समयके परिधिका अंतर चौबीस अंगुलियां होता है। जिन लोगोंने कभी प्राणायाम किया ही नहीं, उनके श्वासोच्छ्वासके समयकी छातीके विस्तारका अंतर चार पांच अंगुलियां ही होता है। जितना यह अंतर अधिक होगा, उतना अधिक लाभ हो सकता है, इसलिये प्राणायामकी ओर पाठकोंका तथा जनताका चित्त आकर्षित होना चाहिये।

श्वास और उच्छ्वासके समयकी छातीके परिधिका अंतर जिस समय कम

होने लगता है, उस समय निःसंदेह समझना चाहिये कि मृत्यु पास आ रहा है; तथा जब घटने लगता है तब समझना चाहिये कि अपनी आयु बढ रही है। जब यह अंतर आठ दस अंगुलियोंसे चौबीस अंगुलितक रहेगा, तब किसी प्रकार मृत्यु का भय नहीं होगा। इसलिये प्राणायामको गहनानृत्युंजय कहते हैं।

जो मनुष्य जवानीमें ही मर जाते हैं, उनकी छातीका विचार करना चाहिये। विस्तृत छातीवाले मनुष्य सोमें पांच माँ जवानी में नहीं मरते। यदि सब लोग आठ वर्षकी आयुसे नियमपूर्वक प्राणायाम करेंगे, तो जवानीके मृत्युका भय निःसंदेह हट जायगा।

मनुष्य प्रतिसमय जितना श्वास अपने फेंकडोंमें भर सकता है, उसनी ही उसकी 'श्वसन शक्ति' है। यह शक्ति जिस मनुष्यमें जितनी अधिक होगी उतने ही प्रमाणसे उसका आयु, आरोग्य, बल आदि अधिक हो सकता है। प्राणायाम ही एक अभ्यास है कि जिससे यह श्वसनशक्ति बहुत बढ सकती है। दूसरा कोई उपाय इसके लिये नहीं है। जो पहाड़ी लोग होते हैं, उनको पहाड़ों पर चढ़ने उतरनेके कारण बारंबार दीर्घ श्वास लेना पड़ता है, इस कारण उनकी छाती बड़ी विशाल हुआ करती है। अर्थात् यदि शहरके लोग नियमपूर्वक प्राणायाम करेंगे, तो उनकी भी छाती निःसंदेह विस्तृत होगी।

जो गवामे लोग होते हैं, यदि वे सदाचारी होंगे, तो प्रायः उनको छातीके रोग हाने ही नहीं। इसका कारण स्पष्ट ही है कि उनका गानेका अभ्यास प्राणायामके निरोपसेही होता है। उनके फेंकडोंको पर्याप्त श्वायाम मिलता है, इसलिये उनका स्वास्थ्यभी बहुधा ठीक रहता है। जिनका स्वास्थ्य बिगड़ता है, उनके दुराचरणमें और अनियममें उनकी बीमारीका मूल होता है।

प्राणायाम करनेसे सभी बीमारियां दूर हो सकती हैं। जो लोग प्राणायामका नियमपूर्वक अभ्यास नहीं करते, उनको बद्धकोष्ठ (बचजी), मंद आग्नि, भूख न लगना, अजीर्ण, अरुचि, ज्वर होनेकी प्रवृत्ति, स्नायुकी दुर्बलता, मज्जातंतुओंकी कमजोरी, सिरदर्द, भस्तरुमें अन्य रोग, पादरोग, रक्तक्षोप, रक्तहीनता, इत्यादि अनेक रोग होते हैं। उनका चेहरा पीका होता है। पेटकी सब बीमा-

रियां, धासके रोग और मज्जातंतुके तमाम रोप उनको हो सकते हैं कि जो विधियुक्त प्राणायाम नियमपूर्वक नहीं करते। जो विधिपूर्वक प्राणायाम करेंगे उनका स्वास्थ्य ठीक रहने और उनके मनका उत्साह बढ़नेमें कोई संदेह ही नहीं है। क्षयरोग जो सब रोगोंका राजा है, जिसका नाम तपे-दिकू है, वह प्राणायाम करनेवालोंके पास आ ही नहीं सकता। जो लोग योत्रनापूर्वक प्राणायाम करेंगे, उनमें जो जो विविध बीमारियां पहिलेसेही होंगी, वे सब उनसे निवृत्त हो सकती हैं। इस प्रकार यह प्राणायामरूपी अद्भुत अमृत योगियोंने निर्माण किया है।

साधारण लोग जिस रीतिसे श्वास लेते हैं, उस प्रकारके श्वास लेनेमें फेंफड़ोंका आधा भाग ही काममें आता है और आधा भाग सदा निकम्मा रहता है। मकानमें जो कमरे मंदा बंद रहते हैं, उनमें कूड़ा और ख़बर जमा होता है उसी प्रकार इन अनुपयुक्त फेंफड़ोंके आपे भागमें सब प्रकारके मल, दोष रोगबीज आदि सब विष जमा होता है, ये वहां सड़ने लगते हैं, दाह कर देते हैं और हरएक रोगके लिये सहायता करनेकी पूरी तैयारी करते रहते हैं। अपने ही मकानमें अपने ही आलस्यके कारण ये अपने ही शत्रु बढते रहते हैं। जो विधिपूर्वक प्राणायाम करेगा, उसके फेंफड़ोंका सब भाग श्वासोच्छ्वासके कार्यमें उपयुक्त होता है। इसलिये वहांके किसी स्थानपर शत्रुओंको ठहरानेके लिये बिल-कुल स्थान नहीं मिल सकता। उन फेंफड़ोंके भाग पूर्ण रीतिसे विकसित होते हैं और सब शरीरमें अवजीवनका संचार होने लगता है। इसी लिये समझा जाता है कि प्राणायामका अभ्यास आरोग्य, दीर्घ आयु और बलकी वृद्धि करनेवाला है। यदि प्राणायामके द्वारा श्वसन इंद्रियको ठीक बलवान् किया जावेगा, तो इसमें कोई संदेह ही नहीं कि प्रतिशतका पचास रोग स्वभावतः ही दूर हो जायेंगे और बाकी जो होंगे वे भी दृढमूल नहीं होंगे।

आप यदि नियमपूर्वक और विधिके अनुकूल प्रतिदिन प्राणायाम करेंगे, तो प्रारम्भसे ही आपका मानसिक उत्साह और लक्ष्म बढेगा, निरुत्साह आपके पास कभी नहीं आवेगा, आपके मुखपर हास्य टपकने लगेगा, उदासीनता आपसे दूर भाग जायगी, आपके जीवनमें हो बड़ा भारी फरक होने लगेगा। आप ही

आश्चर्यचकित हो जायगे कि इस बोझसे प्राणायामसे कितना आश्चर्यकारक फर्क जायनेमें हो जाता है। आपकी पुर्यार्थ करनेकी शक्ति बढ़ने लगेगी, प्रत्येक अवयवमें कार्यक्षमता आ जायगी, आपका रक्त शुद्ध होने लगेगा, आपके चेहरेपर अधिक लाल रंग चमकने लगेगा, आपके नाखून अधिक लाल दिखाई देंगे, यही आपकी रक्तशुद्धिका प्रमाण है। आपकी घट्टकट दूर होगी, आपके शरीरमें सर्दी महन करनेकी शक्ति बढ़ेगी, आपसी पचनशक्ति बढ़ेगी, उत्तम ग्राह निद्रा आनेसे आपका चित्त प्रसन्न रहेगा, सिरके दिक्कार दूर होनेसे आप विचारके कार्य करनेके लिये योग्य होंगे, फमस आपके श्वासकी दुर्गन्धि हटती जायगी और श्वासमें सुगन्धि पड़ेगी, आपकी आवाज अच्छी और निर्दोष होगी, श्वास कास दमा जुकाम बलगम खानी आदि विकार आपके पास नहीं आयेंगे। छाती फैलने और बढ़ने लगेगी, पीठ गर्दन और छातीके स्नायुओंमें प्रमाणबद्धता आयेगी, शरीरका क्षेत्र बढ़ेगा, आपकी दृष्टि निर्दोष होगी और आपके अस्तित्वका निज आनन्द आरम्भ प्राप्त होने लगेगा।

प्राणायामसे ब्रह्मचर्यका पालन सुव्याप्य होता है, वीर्यकी स्थिरता होने लगती है, प्राण बस होनेसे मन बसमें होने लगता है। प्राण और मन जहाँ बस होते हैं, वहाँ कोई दोष नहीं ठहर सकते, इस लिये शुद्ध आनन्द प्राप्त होनेमें बड़ी ही सहायता होती है। त्रयिमुनि इस प्राणायामको बस करके अमरपनके आनन्दमें मग्न हो जाते थे। जो इसका अभ्यास करेंगे, उनको भी यह आनन्द प्राप्त हो सक्ता है।

शारीरिक और मानसिक बल प्राप्तिके साथही आत्मिक बल भी जगती मिलता है। ध्यान, धारण और समाधिकी सिद्धि भी सब प्रकारसे प्राणायाम परही निर्भर है। इस प्रकार स्थूल और सूक्ष्म शक्तियोंका विकास इनसे अभ्यासमें होना है।

प्राणायाम करनेके समय गुरु परमात्माकी प्राप्तिमें शक्तिकी भावना मनमें धारण करनी चाहिये। त्रिस समय प्राण अंदर आ रहा हो, उस समय मनमें इस बातकी धारणा करनी चाहिये कि विश्वभ्रमणक प्राणस्वी अनुवक्ता रक्त मेरे अंदर आ रहा है। जब अंदर पुंभक्त करना होगा, उस समय समझिये कि उस विश्वभ्रमणक प्राणामिक प्राणशक्ति का अंश मेरे अंदर स्थिर हो रहा है और उमंगे में अधिक बलवान हो रहा हूँ। जब रक्त द्वारा रक्तशुद्धीको बाहिर फेंकना हो, उस समय

ऐसी भावना बीजिये कि मेरे सब दोष इसके साथ बाहिर जा रहे हैं और मैं निर्दोष हो रहा हूँ । इस प्रकार की भावनाके साथ किया हुआ प्राणायाम बहुतही विलक्षण फल देनेवाला होता है । आशा है कि साधक प्राणायामका अभ्यास विधिपूर्वक करेंगे और लाभ उठावेंगे ।



१०. प्राणायामकी विशेषता

योगसाधनका प्रत्येक अंग मुख्य है, परन्तु सबसे प्रधान प्राणायाम है । प्राणायामके बिना योग वैसाही है कि जैसा आत्माके बिना शरीर । प्राणायामसे शरीर, इंद्रिय, मन आदिकी शुद्धता, निर्दोषता और सबलता प्राप्त होती है । शक्तिपूर्वक प्राणायाम करनेसे शरीर और मनका पूर्ण आरोग्य प्राप्त हो सकता है और शरीरमें स्वस्थताभी वायम रह सकती है । दीर्घ आयुष्य प्राप्त करनेके जो अनेक साधन हैं, उनमें प्राणायाम सबसे श्रेष्ठ है । प्राणायामसे धीर्यकी स्थिरता होती है और इसीके अभ्याससे मनुष्य ऊर्ध्वरेता बन सकता है । अर्थात् सुप्रजानिर्माण की शक्तिभी प्राणायामद्वारा प्राप्त हो सकती है । इसके अतिरिक्त मनकी स्थिरता, ध्यानकी सिद्धि और समाधिकी प्राप्ति भी सिद्ध करनेवाला यह सबसे श्रेष्ठ उपाय है । यह समझ लीजिये कि प्राणोंका आयाम होनेसे शरीरकी सभी शक्तियां अपने स्वाधीन होती हैं और उन मनुष्यमें विलक्षण दैवी शक्तिरा स्फुरण होता है ।

प्राणायामके विषयमें कई लोगोंका यह गलत विचार है कि केवल श्वास अंदर रोकने आदि क्रिया करनाही प्राणायाम है । प्राणायामके समय वायुको अंदर लेना, वहां उसको रोकना और पश्चात् उसको बाहर फेंकना होता है । परन्तु केवल वायुही प्राण नहीं है । जो समझते होंगे कि केवल यह वायुही हमारा प्राण है, वे अशुद्ध विचार मनमें धारण करते हैं । वास्तविक यह है कि परमात्माकी विध्व्यापक प्राणशक्ति सूर्यके द्वारा इस वायुमें स्थिर की जाती है, उसका अपने अंदर स्वीकार करना प्राणायाम मुख्य उद्देश्य है । जो इस बातको नहीं जानते,

उनको प्राणायामसे उतना लाभ नहीं हो सकता कि जितना होना चाहिये । प्राणायाम करनेके समय मनकी दृढ़ भावना ऐसी करनी चाहिये कि " विश्वव्यापक प्राणमे मैं अपने अंदर स्थिर कर रहा हूँ, मेरे सब अंगों और अवयवोंमें वह प्राणशक्ति पहुँच रही है और वह नया नवीन जीवन उत्पन्न कर रही है । प्राणायामसे मेरे सब दोष दूर हो रहे हैं और मेरी पवित्रता हो रही है । " इस भावनाके साथ किया हुआ प्राणायाम बड़ाही लाभदायक होता है ।

श्वास, श्वासका निरोध और उच्छ्वास येही प्राणायामके तीन अंग हैं । प्राणका नासिका स्थान है, इसमें भूल नहीं होनी चाहिये । श्वास और उच्छ्वास नामिका सेही करना चाहिये । कभी भूलसेभी मुण्डद्वारा श्वासोच्छ्वास करना नहीं चाहिये । विशेष प्रकारके, विशेष अवस्थामें परने योग्य प्राणायामोंको छोड़कर धारी सभी प्राणायाम तथा सार्वकालिक श्वासोच्छ्वासक्रिया निधनसे नामिकासे करनी चाहिये । नासिकासे किया हुआ श्वासोच्छ्वास आयुष्य और निरोगता बढ़ाता है, परन्तु मुँहसे किया हुआ श्वासोच्छ्वास आयुष्यको क्षीण करता हुआ रोगोंकी भी बढ़ाता है ।

बहुत लोग ऐसे होते हैं कि जो अपनी नासिकाको साफ और स्वच्छ नहीं रखते, उसमें मलमम आदि भरा रहता है, इसलिये उनका नाक सदा बंदही रहता है । जब नाक बंद होता है, तब मुँहसेही उनका श्वासोच्छ्वास चलता है । नाक सदा बंद रहनेके कारण उनको नाकसे बारंबार " गुँ, हूँ, " ऐसा बहुत बुरा शब्द करनेका अभ्यास हो जाता है । कईको यह बुरा अभ्यास यदातदा कष्टदायक होता है कि उनके पाग बैठना दूमरोंके लिये कठिन हो जाता है और समाधौमें भी उनके इस प्रकारके कर्णछोर शब्दमें लोगोंको बड़ी तट्ठीर होती है । परन्तु उनकी इस बातका फल तक नहीं होता । इनको उचित है कि वे अपना नाक सदा मृदु रम्य और प्रयत्नके साथ मुँह बंद रखते हुए नामिकासे ही श्वासोच्छ्वास करें । प्रथम आरंभमें थोड़ाका कष्ट होगा, परन्तु थोड़ेही दिनोंके पश्चात् उनका श्वास नाकसेही चलता रहेगा ।

मातृपनमें माता पिता मृत नहीं रहते, इसलिये कई बच्चे मुँहमें श्वासलेने लग

जाते हैं, सोते समय मुख खोलकर सोते हैं और जो मुख खोलकर सोते हैं, उनको मुखसे ही श्वास लेनेका बुरा अभ्यास होता है। इस प्रकार बचपनमें ही बीमारियोंके स्वागतकी तैयारी होती है। ये जब तृष्ण होते हैं, तब इनको मुख खुला रखकर श्वास लेनेका ही अभ्यास रहता है और इस रीतिसे बीमारिया बढ जाती हैं। जागते हुए अथवा सोते हुए जब लडका मुख खुला रखता है, तब उसका मुख बंद करना चाहिये। ऐसा बारबार करनेसे उसका मुख ठीक रहने लग जाता है और उसका श्वास नासिकासे होने लग जाता है। बालपनमें जुकाम होनेके कारण नाक बंद हो जाता है, उस कारणभी लडके मुख खुला रखते हैं। इस समय मातापिताको चाहिये कि उनका नाक बारबार साफ करते रहे ताकि नाक साफ रखनेका अभ्यास उन बालकोंको भी हो जावे।

यही बचपनका अभ्यास बड़ी आयुमें भी रहता है और बड़े बड़े शिक्षित और चतुर लोक मुख खोलकर ही श्वास लेते रहते हैं और अपनी ही आयुका नाश करते हैं। इनको उचित है कि वे इस बुरे अभ्यासको छोड दें। नाक अंदरसे भी स्वच्छ करना चाहिये। जो प्राणायामका अभ्यास करना चाहते हैं उनको उचित है कि वे अपनी नासिकाको अंदरसे भी स्वच्छ और निर्मल करनेका यत्न करें। कुछ ताजा शीत जल कटोरीमें लेकर नासिका द्वारा अंदर खींचनेका अभ्यास करनेसे नाककी आंतरिक पवित्रता हो जाती है। एक ओरके नासिकाटिडकी बंद करके दूसरे नासिकाटिडसे पानी अंदर खींचनेका यत्न करना चाहिये। जोरसे नहीं खींचना परन्तु शनैः शनैः खींचना चाहिये। यदि जोरसे खींचा जायगा तो संभवतः सिरमें थोड़ी देर तक पीडा होगी। परन्ति इस पीडासे कोई हानिकर कष्ट नहीं होते, तथापि इस प्रकार अविचारसे खींचना भी एक गुरी ही बात है। यह पानी नाकसे पंनिष्ठा अभ्यास बहुत ही सुगम है और अनुभवसे देखा है कि योग्य रीतिसे समझानेपर छोटे छोटे लडके भी सुगमताके साथ इस प्रकार पानी पीते हैं और उनको बहुत फायदा भी होता है।

प्रतिदिन सेंगेरे उठते ही कुछ पानी निकालकर उसको छान कर पीना चाहिये। आक्स्मकृतानुसार कम अथवा अधिक पीनेमें भी कोई हानि नहीं है।

नलका पानी जहाँ अधिक गर्म अथवा अधिक ठंडा नहीं होता, वहाँ लेनेमें कोई हानि नहीं है। तात्पर्य यही है कि कृत्रिम रीतिसे बना हुआ अधिक उष्ण अथवा अधिक ठंडा पानी नहीं लेना चाहिये, जो हानिकार होता है। सामाजिक कुएके पानीकी बितर्का ठंडक होती है, उतनी ही अच्छी होती है। इस पानीमें थोड़ासा नमक डालनेसे भी वह अधिक शुष्ककारी और सुखिकारक होता है।

नाकसीरके लिये यह जलपान सर्वोत्तम उपाय है। जब नाकसे खून बहने लग जाता है, उसी समय ठंडा पानी नाकसे पीनेसे तत्काल नाकसीरका खूनवा प्रवाह बंद हो जाता है। नाकमें छोटे फुनसी आदि विकार होते हैं और बड़ी भदबू फैलती है, तथा नाकमें खुष्मीनी माछन होती है और बारंबार नाकमें सख्त पदार्थ जम जाता है और अनेक प्रकारके रक्त होते हैं, उस सपरी निवृत्ति इस प्रकारके नासिकाद्वारा जलपान करनेसे होती है। बहुतने तिरदर्प और मुखरोग, नासिकारोग, पेटकी पच्चा आदि, खुष्मी, मुस्ती आदि अनेक व्याधियोंका घमन इस प्रकारके नासिकाद्वारा किये जलपानसे होता है।

दोनों नासिकाके छिद्रोंको इस प्रकार निर्मल और शुद्ध करनेसे नासिकाद्वारा ही प्राण संचार करने लग जाता है और एक प्रकारका विलक्षण आनंद प्राप्त होता है। प्रारंभमें इस प्रकार दिनमें दो बार बार करनेसे नासिका निर्मल हो जाती है और प्रतिदिन प्राणायामका अभ्यास करते रहनेसे फिर कभी नासिकामें मलवा संशय नहीं होता।

मिनकी नासिका हमेशा जुकामके कारण बिलकुल बंद हो जाती है और उस प्रकार पानी पीना भी मुश्किल हो जाता है, वे यदि गरम रस्सी सतत पीम निगाहर नाकमें दो बार बार डालेंगे, तो नासिकाद्वारा प्राण गुल जाता है। इन कार्यके लिये बड़े छिन्केमें जो अदर संवे पागे होते हैं, उनकी गरम और बारीक रस्सी बनाकर रख देनी चाहिये। जिससे दधर उधर बाएँ दाँ पाने न हों और जो सीधी सरल, मिठा प्रथि आदिके बनी हुई, रस्सी होवे। नाकमें यह रस्सी थोड़ी थोड़ी दान्नेसे प्रथम दो बार छिन्के आ जाती है, पश्चात् यह रस्सी आगे जाती हुई फट तक पहुँच जाती है। थोड़ा थोड़ा अभ्यास करने

नाकमें डाली हुई रस्सी फेंठके द्वारा मुखमें लेकर बाहिर निकाली जा सकती है सावधानीसे इसकी करना उचित है। यद्यपि इसमें कठिनाता कुछ भी नहीं है तथापि असावधानीके कारण बह हो सकते हैं।

कई लोग नाकको साफ करनेके लिये नखारका प्रयोग करते हैं, परंतु य नखारका उपयोग बहुतही घातक है। इसलिये योगाभ्यास करनेवाला को अनुष्य कभी नखारका उपयोग न करे, इतनाही नहीं परंतु किसी प्रकारसे तमाखू सेवन कभी न करे। अन्य किसी प्रकारका धूमपान अथवा अर्पयपान न करे। तमाखू पीने अथवा खानेवालेके शरीरमें तो विष पहुंचाई जाता है परंतु हम तमाखूके विषया इतना भयानक परिणाम होता है कि उससे अङ्गोंमें भी विविध व्याधियाँ जन्मसे रहती हैं। अस्तु।

उक्त प्रकार नाक निर्मल और स्वच्छ रखनेके पथान् नाससे ही हमेशा श्वासोच्छ्वास करनेका यत्न करना चाहिये। प्राणायामका अभ्यास जो सुखान् नियमपूर्वक करना चाहते हैं, उनको विशेषतः अपनी नासिकाकी निर्मलताका रखाव अवश्य रखना चाहिये। गहा कई पूछेंगे कि नाससे श्वास लेनेका इतना महत्त्व क्या है? और मुखसे लिया हुआ श्वास इतना हानिकारक क्यों होता है? इसके उत्तरमें बहुत कुछ कहा जा सकता है, परंतु साधारणरूपसे यहा इतनाही समझ लीजिये कि नाकमें परमेश्वरने जितनी छाननियाँ बनाई हैं उतनी मुझमें नहीं हैं। नाकमें बाल हैं, उनके कारण हवाके साथ कोई दूसरा पदार्थ अंदर नहीं घुस सकता। मुखमें कोई वैसे बालोंके जाले नहीं, इसलिये सुगन्धके द्वारा लिये हुए श्वासके साथ सेकड़ों अशुद्ध पदार्थ फेंफड़ोंमें पहुंचकर शिरमें मिलकर रोग उत्पन्न करते हैं। तथा नाकमें श्लेष्मा रहता है, उसपर हवा टक्कर खाती है और उस समय हवाके साथ जो जो छोटे छोटे कृमि आदि अंदर घुसनेका यत्न करते हैं वे उन श्लेष्मामें चिपक जाते हैं और श्लेष्माके साथ वे बाहर ही फेंके जाते हैं। इस प्रकारके उचित प्रपथ नाकमें हैं, क्योंकि नाक ही श्वास लेनेके लिये योग्य बनाया गया है। इस प्रकारके प्रपथ मुखमें न होनेके कारण मुख श्वासोच्छ्वास करनेके लिये नर्पया अयोग्य है। इसलिये विशेष सावधानताके साथ नासिकाद्वारा ही श्वास लेना चाहिये।

नाकसे श्वास लेनेका अभ्यास होनेपर भी श्वासोच्छ्वासकी रीतिका योडासा यद्वा विचार करना आवश्यक है। छातीमें दोनों तरफ अनेक पसलियाँ हैं। आप अपना हाथ छातीपर घुमाकर अनुभव कीजिये कि छातीसे कमरतक दोनों ओर ये पसलियाँ कैसी हैं। इनके अंदर छातीके दावें और बायें भागोंमें दो फेंकड़े हैं। अपने विषयके मुसीबतके लिये समझ कीजिये कि इस प्रत्येक फेंकड़ेके तीन भाग हैं। पहिला भाग गलेकी ओर है, बीचका भाग छातीके मध्यमें है और नीचला भाग पेटकी ओर है। साधारण लोग जो श्वापोच्छ्वास करते हैं, वे पहिले अर्थात् गलेके गाँधरास्ते फेंकड़ोंके हिस्सेमें ही करते हैं और इसी कारण फेंकड़ोंके नीचले भाग काममें आते ही नहीं। जो भाग काममें नहीं आता है, वह निष्क्रिया रहनेके कारण बिगड़ने लगता है और जहाँ बिगाड़ शुरू होता है, वहाँ विविध बीमारियाँ अपना स्थान जमा लेती हैं।

यही कारण है कि छातीकी बीमारियाँ प्राणायामका अभ्यास कम होनेके कारण प्रतिदिन बढ़ रही हैं। उन पाठकोंके ध्यानमें आया ही होया कि फेंकड़ोंके नीचले और बीचपक्षोंके भागमें प्रथम हवा पहुँचनी चाहिये। तभी पूर्ण श्वास हो सक्ता है। यह पूर्ण श्वास ही आरोग्यवर्धक है, अपूर्ण श्वास हानिकारक है। इसलिये साधारण श्वास लेनेके समयमें भी ऐसी सावधानता रखनी चाहिये कि पेटके तरफका फेंकड़ेका नीचला भाग भी काममें आ सके। प्राणायामका अभ्यास करनेके पूर्व उसकी यह तैयारी अवश्य करनी चाहिये, इसलिये यद्वा विस्तारपूर्वक इस बातका रूपांतरण किया है।

प्राणायामकी पूर्ण तैयारीका अभ्यास करनेके लिये चाहे आप खड़े रहिये, चाहे बैठ जायें दोनों अवस्थाओंमें आपकी पीठका पृष्ठपर लीधा सम रेखामें रहना चाहिये और गला भी सीधा समस्तनमें रहना चाहिये। अब आप दीर्घ श्वास लेनेका यत्न कीजिये और मगसे प्रथम फेंकड़ोंके नीचले भागमें हवा भरनेका यत्न कीजिये। शरीरमें पेटकी अंदर न दखिये। यदि पेटकी अंदर दबायेंगे और ऊपरकी छातीको फैलायेंगे, तो वेबत ऊपरकी छातीके भागमें ही हवा पहुँचगी, इस कारण आपको उचित है कि श्वास लेनेके समय आरंभमें पेट सीधा रहिये और फेंकड़ोंके नाचंड भागमें हवा पहुँचायें। थोड़ा ही अभ्यासमें आपको उक्त बातका पता लग जायगा।

यदि आपको अनुभव लेना है तो अपना हाथ पेटपर रखिये और श्वास अंदर लीजिये । आपके हाथको पता लग जायगा कि अंदर हवा आ रही है । जब आप श्वास बाहिर फेंकेंगे, तब भी आपके हाथको पता लग जायगा कि हवा बाहिर जा रही है । तात्पर्य श्वासका प्राणवायु सबसे प्रथम फेंकड़ोंके नीचले भागोंमें पहुंचना चाहिये, तत्पश्चात् बाँचके भागमें और सबसे पश्चात् फेंकड़ोंके ऊपरके भागमें श्वास पहुंचने लगेगा, तभी छाती फैलनी चाहिये ।

श्वास बाहिर निकलनेके समय भी शनैः शनैः निकलना चाहिये और सभी श्वास पूरा बाहिर फेंकना चाहिये । श्वास लेने अथवा बाहिर छोड़नेके समय एक ही वेगसे काम करना चाहिये । धक्के देनेसे फेंकड़े कमजोर हो जाते हैं ।

इस प्रकार नियमपूर्वक और सावधानीके साथ अभ्यास करनेसे प्राणायामकी पूर्ण तैयारी होती है । आप अपना श्वास वैसा चल रहा है, इसका विचार कीजिये और कैसा चलना चाहिये इसका निश्चय कीजिये, तो आपको ही स्वयं पता लग जायगा कि किस प्रकारसे यह प्राथमिक अभ्यास करना चाहिये । आशा है कि आप इस प्रकार अपनी पूर्ण तैयारी करेंगे ।

११. आसन और प्राणायामके विषयमें मेरा अनुभव

(लेखक- प० अभयदेव शर्मा ।)

योगसाधनकी सारी बातें अनुभवकी हैं । केवल तर्क से जो लोग योगकी प्रक्रियाओंका खगडन अथवा मण्डन करनेकी इच्छा करते हैं, वे न केवल स्वयं भूलपर रहते हैं, प्रत्युत पाठकोंको भी ऊँचे मार्गपर चढ़ानेका पातक उठाते हैं । मैंने कई लोगोंसे योगविषयक लेख पढ़े और व्याख्यान तथा वार्तालाप सुने, उनसे मुझे यही बात प्रतीत हुई कि जो अनुभवी पुरुष अपने अनुभवकी बात लिखते वा बताने हैं, वह तो सदा सर्वदा एक जैसी ही होती है, परन्तु अपना अज्ञान छिपानेके लिये जो लोग, अनुभव न प्राप्त कर केवल तर्कान्तरमे ही

घातें लिखाते और कहते रहते हैं, उनसे सत्य धर्मके प्रचारमें बड़ी ही हानि हो रही है। इसलिये जैसा कि मेरा प्रारम्भसे ही विचार रहा है, मैं यहाँ केवल उतनी ही बात लिखने और कहने लगा हूँ, जितना कि मुझे साफ अनुभव हुआ है।

इस लेखमें मैं आसन और प्राणायामकी कुछ वह बात प्रकाशित करनेका यत्न करूँगा, जिसका कि अनुभव मैंने अपने शरीरपर गत दस तीन वर्षोंमें देखा है। मुझे विश्वास है कि जो मनुष्य आसन और प्राणायाम करेंगे, उनको भी इसी प्रकार अनुभव आ सकता है। इसमें किसी प्रकारका धोखा नहीं है। मेरा यह अनुभव है कि जो लोग नियमविरुद्ध आचरण करते हुए प्राणायामादिक क्रियाओंका अनुष्ठान करनेकी चेष्टा करते हैं, उनके शरीरपरही विरुद्ध परिणाम दिखाई देता है। परन्तु जो मनुष्य आहार, विहार, तथा अनुष्ठान योग्य विधिपूर्वक सुनियमोंके अनुसार विचार कर करते हैं और असयन या इठके यथा अनियम में प्रवृत्त नहीं होते, उनको योगसाधनसे कभी हुआसान उठाना नहीं पड़ता। इसलिये पहिली बात यही है कि जो लोग योगसाधनसे अपनी सब प्रकारकी उन्नति करना चाहते हैं, उनको सचित है कि वे किसी प्रकारके अनियममें प्रवृत्त न हों। आहार, विहार और अन्य कर्मोंमें विचारपूर्वक बढ़तासे सुनियमका पालन करनेसे ही योगाभ्यास लाभदायक होता है परन्तु जो मूर्खता व इठके कारण अनियममें व्यवहार करते हैं, उनको योगाभ्याससे बड़े बड़ होते हैं।

योगसाधन करनेकी ओर मेरी बहुत दिनोंसे प्रवृत्ति थी। परन्तु साधनके अनुष्ठानका प्रारम्भ सन् १९७४ तक नहीं हुआ। मुझ चालीस वर्षोंसे ही कोष्ठ पद्धता (कब्ज) का रोग था। यह सम्भवतः पैतृक, अर्थात् जिसको वैदिक परिभाषामें ' सेत्रिय ' कहा जाता है, था। मेरी पद्धकोष्ठता यदातदा भयानक अवस्था तक पहुँच चुकी थी कि मुझे बड़ीही कठिनायतसे एक साप्ताहमें अधिकसे अधिक दोसर शीघ्र आया करता था।

मेरा अध्ययन कागजी गुग्गुलुमें हुआ है और मैं इसी विश्वविद्यालय

स्नातक हूँ । इस गुरुकुलका स्थान गंगाके पवित्र तटपर है और यद्यपि यहाँका जल वायु तो मेरे अनुकूल सिद्ध नहीं हुआ, तथापि यहाँका नगरोंसे खूब शुद्ध वायु अवश्य ही स्वास्थ्यप्रद होना चाहिये था ।

भार्यारधीका निसर्गनिर्मल पवित्र जल, हिमालयसी परिशुद्ध वायु, तथा गुरुकुलका सार्विक भोजन और सपसे बढकर स्वास्थ्य-रक्षाके नियमोंका सख्त ज्ञान मिलनेपर भी मेरी बन्जी हटी नहीं और प्रतिदिन बढती ही रही, इसमें पाठकोंको पता लगेगा कि इस जन्मप्राप्त यामरीका वेग मेरे शरीरमें कितना प्रबल था । मुझे विश्वास है कि यदि मैं गुरुकुलभूमिमें न होता और किसी अन्य नगरमें विद्याभ्यास करता, तो इस बन्जीके कारण मेरा जीवन शीघ्रही समाप्त होनेमें कोई संदेह नहीं था ।

नियमपूर्वक रहनेपर भी किसी किसी समय एक एक सप्ताह भरमें एक बार भी शौच नही होता था, अतमें यत्ति (एनिमा) से शौच करना पड़ता था । पाठक कदाचित् कल्पना कर सकते हैं कि जिनको आठ आठ दिन शौच न होता हो, उसको कितना कष्ट अनुभव करना पड़ता है । दिनमें एकवार गुली रीतिसे शौच आना, उत्तम स्वास्थ्यका चिह्न है । दिनमें अधिक बार शौच आना अथवा सप्ताहभर शौच ही न होना, अस्वास्थ्यका ही लक्षण है । इस प्रकार भयंकर बन्जीके कारण निम्नी समयमें भी मुझे स्वास्थ्यका सुख नहीं हुआ ।

मेरा वित्त सदा ही उत्साहवर्धित, म्थान और उदासीन रहता था । भूख क्या पदार्थ है, मुझे पता नहीं था, क्योंकि मुझे कभी भूख लगती ही नहीं थी । भूख न लगनेके कारण अन्नकी रुचि प्रतीत नहीं होती थी । कितना भी उत्तम अन्न क्यों न बनाया गया हो, मुझे वह कभी स्वादु नहीं लगता था । भूखके बिना अपरा आनन्द कैसे प्राप्त हो सकता है ? इस प्रकार गुला शौच आनेका भारग नहीं, भूख नहीं, अन्नकी रुचि नहीं, ऐसी निल अवस्था रहनेके कारण अन्नका पचन भी नहीं होता था और पचन न होनेके कारण शरीरमें गंधिर बनना नहीं था, इस क्रिमे मेरा शरीर रक्षदीन पांडुरोगीके समान सदा शुष्क, पिका और निरन्तर रहता था ।

उक्त कारणोंसे मन सदा उदासीन और उत्साहहीन रहता था, स्वभाव भी

बहुत ही चिन्चिटा था, सब कुछ बुरा ही बुरा लगता था, किसी समय स्वास्थ्यके आनंदका मुझे अनुभव नहीं होता था। सिरदर्द तो मेरा प्रायः साथी ही था। कभी कभी यह सिरदर्द इतना अधिक होता था कि उसके कारण मुझे कुछ भी सूझना ही नहीं था। उससे प्यास जरूर भी हो जाता करता था।

यदि मैं खानपान आदि सारे विषयोंमें अत्यधिक सावधानता न रखता तो मेरी अधिकड़ी दुर्दशा होती। परंतु मैं सदा ही असाधारण सावधानता रखता था, इसलिये केवल नियमपूर्वक रहनेके कारण हर एक व्याधि मर्यादाके अधिक बढ़ती नहीं थी। इतने नियमपूर्वक व्यवहार करनेपर भी, मुझे इस कब्जी के कारण एक वर्षमें छ मास रोगीके रूपमें रहना पड़ता था। इस कारण गण बोर्ड मुझे “रोगी घरमें रहनेवाला” करके जानता था, मुझे भी यह अपनी अवस्था देखकर बड़ा दुःख होता था, परंतु करता क्या ?

सब गुदजन मेरे लिये बड़ी चिंता रखने थे और मुग्धुल्ल के डाक्टरसाहब दृष्टपुष्ट करनेके लिये विविध औषधें देते रहते थे और द्वात्रके अनुसार बहुतही प्रयत्नके उपाय और इलाज करते थे, परंतु मेरी अवस्था बहुत कुछ अगढ़ पैनीही रहती थी। वहाके डाक्टरसाहब महोदयजीने जितने प्रयत्न और नये नये उपाय मेरे लिये किये, उतने द्वात्र किगाके लिये भी उनको न काने पड़े हुंति ॥

एक बार, मुझे पूरा स्मरण है कि पूरी तरहसे रोग दूर कर डालनेके लिये विदेशगया मेरी चिकित्सा प्रारंभ हुई। मैं ९ महीने तक चार पार्श्वपर पड़ा रहा, विविध प्रकारके कट्ट, निष्, अम्ल आदि विविध रसस्त्री औषध सेवन करना रहा और चिकित्सक भी आग्रानुसार सोलकर अन्न लेना रहा। परंतु मेरी कब्जीके मांस मुझ करने करते अनमें डाक्टर ही पराश्रित हुए और मेरा रोग जैसाका वैसाही रहा ॥ इससे कहना चाहिये गैर और ऐसेही रोगीको करने चाहिये रोगी ॥

पुनः मुझे लाहौरमें भेजा गया और वहाके मुन्शिर डाक्टरों का इलाज कराया गया। ऐसे ऐसे बड़े बड़े डाक्टर लगे गये ॥ दो प्रतिमय दस दस १० पत्र लेनेकी योग्यता रखते थे। उनके चिकित्सकोंके बड़े बड़े दुस्तद्वन

गये। इतनी दवाइयों मेरे पेटने हजम कर लीं और अंतमें सब डाक्टरोंका परामर्श करने मेरे बद्धकोष्ठ (कब्ज) का ही विजय हुआ !!!

यह सब देखकर मुझे तथा अन्योसे मेरे जीवनके विषयमें घड़ीही निराशा हो गयी थी। मेरी कब्जी किनी औषधसे दूर नहीं हो सकती और इसके साथ ही मेरे शरीरकी समाप्ति होनी है, यह सर्वसंमतिसे निश्चय हो चुका। अंतमें रिलबुल निराशाही अवस्थामें मेरे पिताजी द्वारा मेरा हमीरपुर ले जाना हुआ। इस समय मेरी शारीरिक दुर्बलता इतनी बढ गई थी कि यह रेलका सफर घड़ीही सठिनतासे निर्विघ्न पूरा हुआ। खैर! वहाँ जानेके पश्चात् एक सिविल सर्जनका इलाज शुरू हुआ। परंतु उससे कोई लाभही आशा न बँधी। इसके पश्चात् एक युनानी हकीमका औषध शुरू हो गया, इससे बहुत छुट लाभ प्रतीत हुआ। मैं चारपाईसे तो उठ खड़ा हुआ, परंतु इनके औषधियोंका प्रभाव शरीरमें देरतक स्थिर न रह सका।

दस बारह वर्ष इस प्रकार निरंतर औषधियोंके रस पीते पीते मुझे औषधियोंसे सज्ज घृणा हो गई थी। अब औषधियोंक बिना आरोग्य प्राप्त करनेके माधनोंकी तरफ मेरा विचार रहने लगा। औषधियोंपर विश्वास हट जानेके कारण डाक्टरों और वैद्योंके पास जाना मैंने बंद किया और जलचिकित्सा शुरू की गई। उससे लाभ अवश्य हुआ, किन्तु चिकित्सा छोड़कर कुछ दिनों बाद फिर वैसी ही अवस्था हो जाती थी। तान्त्रिक, स्थिर रूपसे लाभ जलचिकित्सासे भी नहीं हुआ।

जब इस प्रकार स्थूल चिकित्साओंमें मैं निराश हो गया, तब मेरी रसि योगनाथनजी मूकम चिकित्सामें बढने लगी। शनैः शनैः मैंने व्यायामके साथ योगके आसनोंका अभ्यास प्रारम्भ किया। शीर्षासन, मत्स्यासन, उष्ट्रासन, गोमुखानन, सर्पासन, मयूरासन आदि विविध प्रकारके आसन प्रतिदिन करने लगा। शीर्षासन तो आधा आधा घंटा तक करने लगा और समयके अनुसार अन्य आसन भी नियमानुसार करने लगा। शीर्षासन आदिना अच्छा अभ्यास करनेके लिये मुझे दो मासका समय लगा। इतने समयमें जो अनुभव मुझे प्राप्त

हुआ वह कुछ आश्चर्यकारक था ! जो अन्न पचन होकर ठीक प्रकार सार शीघ्र जमी कभी आठ दिनोंमें भी नहीं आता था, वह आसनोंके अभ्यास शुरू करनेके पचास दो दिनोंमें साफ होकर आने लगा । तथा शीघ्र साफ होगा किससे कहते हैं और शीघ्रतासे होनेके पचास शौचानंद कैसा होता है, इस बातका अनुभव आने लगा । इन दिनों आसनोंके महत्त्वपर मेरा विश्वास दृढ़ हो गया ।

नियमपूर्वक आसनोंका अभ्यास करनेपर भी प्रतिदिन शौच नहीं होता था । वह छुट्टि भी दूर हो गई, जबसे मैं कुंभक प्राणायाम करने लगा । एक दिन ऐसा हुआ कि, दैनिक आसनोंका अभ्यास करनेके पश्चात् मैं प्राणायाम करने लगा । कुंभक प्राणायामका अभ्यास करते ही शौच होनेका सभर प्रतीति हुआ । आसन खोलकर मैं शौच चला गया । वही पहिला दिन था कि जिस दिन मुझे गुला शौच होनेका आनंद प्राप्त हुआ । इसके पश्चात् नियमपूर्वक " आसन और प्राणायाम " का अभ्यास मैंने किया और अब भी अपने दैनिक अनुष्ठानमें मैं करता रहता हूँ ।

उक्त प्रकार " आसन और प्राणायाम " के नियमपूर्वक दृढ़ अभ्याससे अब मुझे प्रतिदिन शौच हो जाता है । अब मैं प्रतिदिन शौच हो आता हूँ और किसी प्रकार भी कब्जकी शिकायत नहीं रही है । जबसे मैंने आसन और प्राणायामका अभ्यास प्रारंभ किया, तबसे मैंने किसी दवाका सेवन नहीं किया, क्योंकि औषधी आवश्यकता ही प्रतीति नहीं हुई ।

शौच शुद्ध और साफ आनेसे अब मैं जानता हूँ कि मूल क्रिसे रहते हैं और भ्रम लगनेसे अन्नका स्वाद वैसा होता है । अब अन्न पचन भी प्रायः ठीक प्रकार होता है, निद्रा भी पहिलेसे अच्छी आती है, चित्तकी अपूर्व प्रसन्नता रहती है, सिरदर्द और ज्वरका पता भी नहीं रहा है कि वे कहां भाग गये हैं । पहिले मेरा शरीर बड़ा ही कमजोर और मारियलगा रहता था, परन्तु अब वह शरीर शरीर अच्छा होने लगा है । देखनेवाले (विशेषतया जिन्होंने कि मुझे ३४ वर्ष बाद देखा है) मेरे चेहरेपर अब सुखी आवां हुई देखते हैं । नेत्रमें तेज आता हुआ अनुभव होता है, कार्य करनेका उत्साह प्रतिदिन बढ़ रहा है । मनकी

उल्लसित श्रुति हो गई है। सन जगत् उत्साहमे परिपूर्ण है, ऐसा मुझे अब प्रतीत होने लगा है। मेरे सामने जो निराशाकी छाया मदा रहती थी, वह दूर हो गई है और मैं उसाहके दिव्य प्रकाशमें आ गया हूँ ! !

जो परिवर्तन विविध डाक्टरों, हकीमों और वैद्योंके औषध नहीं कर सकें, वह इष्ट परिवर्तन योगसाधनके आसन और प्राणायामके अनुष्ठानसे मेरे शरीरमें हो गया और हो रहा है। अब मेरी मस्तिष्क आविर्गी शक्ति बड़े उसाहके साथ कार्य करनेमें समर्थ हो गई है। शरीरके सब अवयव भी कार्यक्षम बने हैं और मुझे पूर्ण रीतिसे अनुभव हुआ है कि योगसाधनसे सब प्रकारकी निर्दोषता और निरोगता प्राप्त हो सकती है।

अब करीब तीन वर्ष हुए हैं कि जगत्से मेरा स्वास्थ्य औषधितेवनके बिना ही अति उत्तम रहा है। मेरी अवस्थाकी अपेक्षामें चिनकी अवस्था अच्छी होगी, उनकी तो थोड़े ही समयमें लाभ हो सकता है और बड़ा आश्चर्यकारक लाभ हो सकता है। तथा जो प्रारम्भे ही निरोग होंगे, उनका आरोग्य आसन प्राणायामने अभ्यासमें चिरस्थायी ही सकता है। अर्थात् जैसा रोगीकी आसन प्राणायामसे लाभ हो सकता है, वैसाही निरोग भी लाभ प्राप्त कर सकता है। -

अपि-मुनियोंने यह योगसाधनका मार्ग हमारे लिये सुगम कर रखा है। इसमें किसी प्रकारका धोखा नहीं है, किसी प्रकारका भय नहीं है। इस मार्गमें धोखा भी प्रयत्न किया जायगा तोभी बड़ा लाभ हो सकता है। इस मार्गपर चलनेसे आत्मशक्तिमें विकास हो सकता है। यदि लोग योगाभ्यास करने लगेंगे, तो औषधादि विषाके सेवन करनेमें जो उनके सहस्रों रुपयोंका व्यय हो रहा है, निःसंदेह बच जायगा और सच्चा स्वास्थ्य प्राप्त होगा।

आसन और प्राणायामने अभ्यासने मेरे शरीरपर और विशेषतः कोष्ठवद्धता विषयक जो लाभ मुझे हुआ है, वह ऊपर दिया है। अभ्यासने जो अन्य सुपरिणाम हो रहे हैं, वे आगे होनेवाले हैं, उन्हें भी ठाक समयपर पाठकोंके लिये प्रकाशित करनेमें मैं सक्षम नहीं करूँगा, किन्तु अनुभव पूरा होनेके पश्चात् ही। साप्रत मुझे अदर एक बड़ी अपूर्णताका ज्ञान प्राप्त हुआ है, यद्यपि

हास्टरी दृष्टिसे अब मुझे कोई रोगादिक नहीं है । आत्मल में इसीने ठीक करनेमें श्रम कर रहा हूँ । इसी दुर्गति कारण जो अन्य बहुतसे स्वास्थ्यके विप्रभुसमें प्रसूत रूपमें आ जाने चाहिये थे, अर्थात् प्रकट नहीं हैं और इसीमें मैं अभी अपना अनुभव प्रकाशित करनेकी इच्छा नहीं करना था, तो भी पिना मिलकुल स्पष्ट हूँ उतना लिख दिया है । परमात्माने निश्चयसे योगसाधनके आदर्श प्रसूत करनेके प्रयोजनसे ही मुझे ऐसा शुद्धिपूर्ण शरीर देकर गायत्री योगसाधनकी दृष्टि भी सुखमें पैदा कर रखी है ।

१२. ब्रह्मचर्यका वायु-मंडल

(१) भक्तकी धुन

कोई बात घनानी हो, ता वह सब घनती है कि जब उत बातका अनुमंडल तैयार होता है और उमा वायुमंडलमें यह अनुमंडल अपने आपकी रंग देता है । विविध राजनैतिक विचारोंका जब देशमें वायुमंडल बन जाता है, तभी उम देशके पक्षधर्मोंमें उक्त विचार फैलकर विविध प्रकारकी प्राप्ति हो जाती है । • मार्क्स विचारोंका परिवर्तन भी इसी प्रकार हो जाता है । यही नियम धार्मिक विचारोंके लिये भी है ।

इस समय तक जो जो बड़े धर्मप्रवर्तक हुए, तथा मननतात्परिके उपाय करने, राजकीय आंदोलनोंके प्रवर्तक हो गये, अथवा अन्य बातोंका प्रचार करनेवाले बने, उन सबोंने अपना अपना विविध प्रकारका ही वायु-मंडल बनाया था और अपने आपकी उमामें रसम उम्होंने उमा वायुमंडलमें अपने मतका प्रचार दिया । जो धर्मशास्त्रि कर्मकाय अथवा अपने विचारका प्रचार करने-वाला अपना वायुमंडल नहीं बना सकता और अपने आपकी तथा जनताकी उमा वायुमंडलमें नहीं रंग सकता, उसका मत प्रचलित भी नहीं हो सकता । इसका उदाहरण स्पष्ट हो है । पहाड़ोंपर प्रलय करनेवाले बहते हैं कि बड़े पहाड़ ऐसे हैं कि उहाँ प्रलय करनेसे गिरने काफिर आ जाने हैं । दूसरे बड़े

ऐसे पहाड़ हैं कि जहाँ घूमनेसे चित्त प्रसन्न होता है और कई ऐसे पहाड़ हैं कि वहाँ केवल रहने मात्रसे घड़ी भूख लगती है। परंतु कई ऐसे भी पर्वत हैं कि जहाँ दस दस मीलोंका चक्कर लगाने पर भी भूख नहीं लगती। पाठक पूछेंगे कि 'इसका क्या कारण है?' उक्त मंत्र प्रसारक पहाड़ोसी विभिन्न परिस्थितिका कारण एक ही उत्तरसे विदित हो सकता है। यह यह है कि "उा पहाड़का वायुमंडल ही वैसा है।" तात्पर्य, जिस प्रकारके वायुमंडलमें मनुष्य रहता है, उमा प्रकारका वह बन जाता है।

धार्मिक संस्थाओंका भी यही हाल है। प्रत्येक संघके प्रवर्तक, संचालक और उपदेशक जिस प्रकारका वायुमंडल जनतामें बनाते हैं, उा प्रकारके सभासद उस संस्थाके बनते हैं। किसी समय ऐसा भी होता है कि धर्म-संस्थापरके मतके नेच्छही मत उस संप्रदायमें प्रचलित होता है, इसका कारण संस्थापरके चले जानेके श्वात् जिन लोगोंके हाथोंमें वह संस्था आ जाती है, उनके स्वभावोंके अनुकूल उस संस्थामें वायु-परिवर्तन हो जाता है। यही कारण है कि बहिर्सा-प्रचारक बुद्धधर्ममें सबसे अधिक मासभक्षण लोग हैं, शाक्तिके प्रचारक हिंसा धर्ममें जो राष्ट्र हैं वेही तगनूमें अधिक अशांति फैला रहे हैं, अल्पबोद्धारक रामानुज-मतमें सबसे अधिक दूतज्ञान नियमान हैं; तथा वैदिक धर्मका अभिमान रखनेवालोंमें तथा उनका प्रचार करनेवालोंमें भी वेदकी पढाई शून्यरूप ही है। तात्पर्य, केवल धर्मपर विश्वास रखनं अथवा मतका स्वीकार करने मात्रसे ही कार्य नहीं हो सकता; परंतु उस धर्मका वायुमंडल बनना चाहिये, उस मतका बना हुआ वायुमंडल शुद्ध रहना चाहिये अर्थात् उसमें प्रचारकोंके दोष नहीं मिलने चाहिये, तथा उनी वायुमंडलका परिपोष करनेका यत्न होना चाहिये, तभी कार्य हो सकता है। जो नियम सर्वसाधारणके लिये है, वही ब्रह्मचर्यके लिये भी है।

वैदिक धर्मका विशेष अंग ब्रह्मचर्यही है। वैदिक धर्ममें जितना बल ब्रह्मचर्यके लिये दिया है, उतना किसी प्रकार अन्य धर्ममें नहीं दिया। तथापि अन्य मतावलंबियोंकी अपेक्षा वैदिक धर्ममें रहनेवाले श्रौष्ठ्योंमें ब्रह्मचर्य अधिक पाला जाता है, यह बात नहीं है। ब्रह्मचर्यके अभावके कारण वैदिक धर्मका

अभिमान रखनेवालोंके अन्दर कर्तव्य-भारोंका उत्पन्न हो गई है। इसका कारण इसका ही है कि इसमें ब्रह्मचर्यका वायुमंडल नहीं रहा, जो प्रारंभमें प्रापिकाममें था।

इस समय भी ब्रह्मचर्यका पालन करनेके लिये कई स्थानोंमें भयान हो रहे हैं। सप प्रयत्न निरंतर प्रयासके योग्य हैं, परंतु आचारिक अवस्था देखनेसे पता लग जाता है कि कई स्थानोंमें जैसा ब्रह्मचर्यका वायुमंडल बनना चाहिये था, वैसा अबतक नहीं बना। नामों, स्थानों और मकानोंसे ही केवल वायुमंडल नहीं बन सकता, फेर-भरे सभी संवाहकोंके अंदर उसी ब्रह्मचर्यकी "धुन" चाहिये। संवाहकोंकी ऐसी आवश्यकता होनी चाहिये कि उनमें सर्वत्र वही ब्रह्मचर्यका भाव दिखाई देना चाहिये।

जिसकी धुन सृजित होती है, उसको अजित रखना आते हैं। जो राष्ट्रीय, व्यापक चाहता है, उसको राजकीय स्वतंत्रताके भार सर्वत्र दिखाई देते हैं, तथा जिसको ब्रह्मचर्यका प्रचार करना है, उसको सर्वत्र ब्रह्मचर्यका प्रचार दिखाना चाहिये, सप जाकर वायुमंडल बन सकता है। इस प्रकारके "ब्रह्मचर्यकी धुन" बड़े हुए संवाहकोंमें वितरित करने के लिये, उस संवाहक वायुमंडल ब्रह्मचर्यमें परिपूर्ण हो जायगा और ऐसीही संस्थासे "ब्रह्मचारी" निकल सकेंगे।

वेद पढ़नेसे पता लग जाता है कि इस प्रकारकी "ब्रह्मचर्यकी धुन" जनतामें उत्पन्न होना वेदकी असीमा है। अथर्ववेदके ब्रह्मचर्य-सूत्रमें इस ब्रह्मचर्यकी धुनका अच्छा वर्णन है। जिसमें जो धुन होगी, उसको वही विषय सर्वत्र दिखाई देगा, अर्थात् जिसमें ब्रह्मचर्यकी धुन होगी, उसमें सपूर्ण जगत्में ब्रह्मचर्यकी ही विभूति दिखाई देगी। वह कहेगा कि "देखो, यह मेरा ब्रह्मचारी है, मेरा भी ब्रह्मचारी है और सबकुछ वे पशुपत्नी भी ब्रह्मचर्यका पालन कर रहे हैं, अहा हा! पृथ्वीसे लेकर आकाश तक सभी पदार्थोंमें मुझे ब्रह्मचर्यका भाव दिखाई दे रहा है। सब पदार्थ यदि ब्रह्मचर्यका धारण करके अपनी संस्थाको स्थिर कर रहे हैं, तो मैं भी ब्रह्मचर्यसे वंचित क्यों रहूँ? मैं भी अवश्य ही ब्रह्मचर्यका पालन करके अपना अभ्युदय करूँगा।" जिसके मनमें

ब्रह्मचर्य की धुन इस प्रकार चढ़ेगी, वही ब्रह्मचारी बन सकता है। इसलिये, उस “ वैदिक धुन ” का थोडासा वर्णन यहां करता हूँ—

ओषधयो भूतभव्यमहोरात्रे वनस्पतिः ॥

संवत्सरः सद्वृत्तुभिस्ते जाता ब्रह्मचारिणः ॥

(अथर्व० ११।५।२०)

“ ओषधियों, वनस्पतियों, संवत्सर, अहोरात्र और (भूतभव्य) भूत, वर्तमान तथा भविष्य काल के सब पदार्थ ब्रह्मचारी बने हैं, क्योंकि वे (ऋतुभिः सह) ऋतुओंके साथ रहते हैं । ”

(२) संवत्सरका ब्रह्मचर्य ।

प्रजापतिका ब्रह्मचर्य

वर्षका नाम संवत्सर है और खवत्सरका नाम प्रजापति है । शतपथब्राह्मणमें कहा है कि—

द्वादश वै मासाः संपत्सरस्य, पञ्चर्षेय ,

एष एव प्रजापतिः सप्तदशः, सर्वे वै प्रजापतिः ॥

(श० ब्रा० १।३।२।१०)—

“ संवत्सरके बारह मास और पांच ऋतु मिलकर प्रजापति होता है । ” संवत्सरका नाम प्रजापति होनेमें क्या हेतु है ? इसका विचार करना चाहिये । वेदके नाम निरर्थक नहीं होते, कोई न कोई विशेष गूढ़ बात उसमें अवश्य हुआ करती है । इसका पता पाठकोंको यहाँ लग सकता है । “ प्रजा-पति ” शब्द प्रजापालनका धर्म बता रहा है । जो अपनी प्रजाओंका यथायोग्य रीतिसे पालन करता है, वह प्रजापति होता है । प्रजाका अर्थ “ संतान ” समझनेसे प्रजापति शब्द गृहस्थीका भाव बता सकता है, तथा “ जनता ” अर्थ लेनेसे उसीका अर्थ राजा होता है । दोनों स्थानोंमें तात्पर्य एक ही है । वेही मातृपिता “ प्रजा पति ” कहनेके योग्य बनें कि जो अपने संतानोंका परिपालन, ऋतुओंके परिवर्तनके अनुसार अच्छादि देकर करते हैं और इस प्रकार संतानों-

की पुष्टि करनेमें तत्पर होते हैं। इस प्रकार वही राजा प्रजा-पति कहलाने योग्य होगा कि जो अपनी प्रजाका परिपालन ऋतुओंके अनुसार धान्यादिकी वृद्धि कराने करता है। संवत्सर अर्थात् वर्ष भी ऋतुओंके अनुसार पल पल आदि देकर सब प्राणिमात्रका संरक्षण करता है, इस कारण संवत्सर प्रजापति है और यह ऋतुओंके अनुकूल व्यवहार करता है।

“ऋतुके अनुसार व्यवहार करनेका धर्म” जैसा एक शब्दस्त्रीमें है, वैसाही संवत्सरमें भी है। अर्थात् यों कहिये कि जैसा “ऋतु-गामी” होनेका धर्म सन्वत्सरमें है, वैसाही शब्दस्त्रीमें भी “ऋतु-गामी” होनेका धर्म अवश्य होना चाहिये।

संवत्सर भी ऋतुओंके साथ साथ चलता है। संवत्सर ऋतुमें वनविहार करता है, शीत ऋतुमें तापसा करना है, गर्माऋतुमें बौर्य (जल) प्रदान करता है, इसी प्रकार अन्य ऋतुओंके अनुकूल व्यवहार करता है। प्रत्येक वर्षके तप करनेके और बौर्य प्रदान करनेके, तथा पलने फलनेके ऋतु निश्चित होते हैं। जिस ऋतुमें जो करना योग्य होता है, उस ऋतुमें वही करता है। इस प्रकार संवत्सर ऋतुगामी होनेके कारण ऋतुओंके सब व्यवहार करता हुआ भी, मन्त्रकारी ही है। अर्थात् इसका व्यापार देखनेसे यह शिक्षा मिलती है कि जो “ऋतु-गामी” होगा, वह शब्दस्त्रीधर्ममें रहता हुआ भी मन्त्रकारी ही बनता है। वर्षमें संवत्सरका एकही वर्षाऋतु है कि जिसमें वह सारी भूमिको बौर्य (रेत-जल) प्रदान करता है, अन्य ऋतुओंमें वह बतीही रहता है, इसी प्रकार शब्दस्त्रीको वर्षमें एकही ऋतुमें गमन करना योग्य है और अन्य ऋतु तप और प्रतके लिये रखने लक्षित है। संवत्सर जैसा ऋतुगामी है, वैसा जो होगा वह मन्त्रकारी रह सकता है।

त्रिष पाठको। देखिये, त्रिष दिव्य दृष्टिसे वेदने संवत्सर अर्थात् वर्षके ऋतुओंके साथ होनेके किस प्रकार मन्त्रचर्यका उपदेश दिया है। जिसको मन्त्रचर्यही धुन होगी, वह इसी प्रकार सर्वत्र मन्त्रचर्य ही देखेगा। जो पाठक इस सींगे परिचित होकर सार्ध मन्त्रचर्य देखने लगेगे, वे निःसंदेह मन्त्रकारी बन सकेंगे।

(३) वृक्षोंका ब्रह्मचर्य

पूर्वोक्त मंत्रमें ही कहा है कि, “औषधि, वनस्पतियों अर्थात् वृक्षादिक भी ब्रह्मचारी ही बने हैं।” वेद इस मंत्र द्वारा और एक दृष्टि दे रहा है। देखिये, वेद किस रीतिसे बोध देता है।

वृक्ष ब्रह्मचारी हैं और औषधियाँ तथा वनस्पतियाँ ब्रह्मचारिणी हैं, अर्थात् जन्मसे ही इनका ब्रह्मचर्य है। अब इस ब्रह्मचर्यकी कल्पना देखिये। इनके साथ भी ऋतुगामित्वका संबंध ही है। अपने ऋतुमें ही ये आगमन करते हैं। मंत्रमें “औषधि और वनस्पति” ये दो ही शब्द हैं, वृक्ष शब्द हमने यहाँ रखा है। औषधिवनस्पतियोंका विशिष्ट ऋतुमें ही होना, यास ऋतुमें बनना “पुष्पवती” होना और निश्चयपूर्वक विशेष ऋतुमें फलवती होना सुप्रसिद्ध ही है। त्रियोंके विषयमें “ऋतुमती” होनेके लिये “स्त्री पुष्पवती हो गई है” ऐसा भी कहते हैं। स्त्री भी एक लता अथवा वृक्षी है, वह ऋतुकालमें “पुष्पवती” होती है और पुष्पवती होनेके पश्चात् पञ्जती अर्थात् पुनवती होती है। पल-धारणा, गर्भधारणा, पुनयुक्त होना आदिका संबंध पुष्पवती होनेसे कितना है, इस बातका यहाँ पता लग सकता है। इसीलिये ऋतुकालमें ही केवल गमन होना चाहिये, अन्य समय नहीं। ऋतुकालमें पुष्पवती होनेका धर्म वनस्पतियोंमें है, यही स्त्रियोंका धर्म है। जो स्त्रिया इस प्रकार ऋतुगामी होती हैं, वे स्त्रिया ब्रह्मचारिणी हैं।

जो बात वनस्पतियों और औषधियोंमें है, वही बात वृक्षोंमें भी है। इसी कारण वृक्ष पदना वहाँ अभ्याहार किया था। वृक्ष भी ऋतुके अनुसार ही कार्य करते फलवान् और पुनवान् बनते हैं। वृक्ष वनस्पति आदियोंके फूलोंमें स्त्रीनेसर और पुँकेसर होते हैं और वहाँ स्त्रीपुष्प संबंधसेही फलसी उत्पात्ति होती है। इनका परस्पर-संबंध योग्य ऋतुकालमें होनेके कारण फलका प्रादुर्भाव या योग्य रीतिसे होता है। इस प्रकार ये सब वृक्ष ऋतुगामी होनेका उपदेश अपने प्रत्यक्ष व्यवहारसे मनुष्योंको दे रहे हैं। अर्थात् ऋतुगामी होनेसे इनका ब्रह्मचर्य है।

इनके ब्रह्मचारी होनेका हेतु और भी एतद् है। वह यह है कि ये सब ‘ऊर्ध्व

रेता " है । वृक्षादिक भूमिसे जल और रसका शोषण करते हैं, जहाँसे रसोंका शोषण करनेका इनका निज धर्म ही है । नीचेका जल और रस ऊपर खींचकर वृक्षके सबसे ऊपरके पत्तोंतक पहुँचाया जाता है । इस कारण ये ऊर्ध्व-रेता हैं । 'रेतम्' शब्दके अर्थ वेदमें " जल, रस, द्रव पदार्थ और वीर्य " इतने हैं । ये सब वृक्षादिक सब मनुष्योंकी ऊर्ध्वरेता बननेकी विधिछद्म उपदेन प्रत्यक्ष अपने आचरण से दे रहे हैं । वेद कहता है कि " हे मनुष्य ! तू वृक्षोंको देखकर उनसे ऊर्ध्व-रेता बननेकी विधि सीख । "

ऊर्ध्वरेता बननेकी विधि उक्त प्रकारही है । मनकी शक्तिद्वारा गुदासमेत शिस्त्र तथा नाभिस्थानके नीचेकी सब नसनाडियोंकी ऊपर खींचना चाहिये । इस प्रकार ऊपर खींचनेसे वहाके वीर्यकी गति ऊपर हो जाती है और वीर्य ऊपर होकर पृष्ठवंशके द्वारा मस्तिष्कमें पहुँचता है । जिस प्रकार जमीनका रस वृक्षकी जड़ोंद्वारा ऊपर खींचा जाता है और वह सबसे ऊपरके पत्तोंतक पहुँचता है, उसी प्रकार मूल स्थानका वीर्य पृष्ठनसद्वारा मस्तिष्कमें पहुँचता है । यही ऊर्ध्वरेता होना है और इसकी रीति साराशरूपसे यही है । [इसका विस्तारपूर्वक वर्णन " प्रश्न-चर्य " नामक पुस्तकमें लिखा है, यही पाठक विशेष ध्यानसे देखें ।]

यही कारण है कि जिससे मेघ भी अक्षचारी सिद्ध होता है । देखिये—

(४) मेघका ब्रह्मचर्य

अमि नन्दन् स्तनयन्नरुणः शितिगो बृहच्छेपो-
ऽनु भूमौ जगार ॥ ब्रह्मचारी सिंचति स्थानी
रेतः पृथिव्यां तेन जीवन्ति प्रदिशश्चतस्रः ॥

(अ० ११५।१२)

" (अमि नन्दन् स्तनयन्) यही गर्जना करनेवाला (अग्निः शितिगः) सूर्य और काले रंगवाला मेघ (बृहच्छेपः) यही वीर्यको पृथिवीमें भर देता है । वह (ब्रह्म-चारी) जलरूपचारी मेघ (स्थानी) पहाड़ोंपर तथा पृथिवीपर (रेतः सिंचति) जलरूप वीर्यका सिंचन करता है, जिससे चारों दिशाएं जीवित रहती हैं । "

ब्रह्मचर्यसूत्रमें यह मंत्र १२ वा है। यह मेघकाहा वर्णन है। मंत्रमें "ब्रह्म-
चारी" शब्द मेघवाचकही है। यहाँ "ब्रह्म" शब्दका अर्थ जल है। जलको
साथ लेकर सर्वत्र संचार करता है, इसलिये जलसंचारों मेघका नाम "ब्रह्म-
चारी" है। मेघ "ऊर्ध्वरेता" भी है। "रेतस्" शब्द जलवाचक है। ऊर्ध्व
अर्थात् ऊपर जिसने [रेतः] उदर धारण किया है, वह ऊर्ध्वरेता मन्त्रचारी
यहाँ मेघही है, यह पहाड़ोंकी चोटियोंपर तथा भूमिपर भी अपने वीर्यरूप जलका
सिंचन करता है। इस जलसिंचनसे चारों दिशाओंके प्राणी तथा वृक्षादिक जीवित
रहते हैं। भूमिपर जलका स्थान है, इस निम्न स्थानसे जलरूप वीर्यका आरु-
र्धग करके उसकी ऊपरही धारण करनेका कार्य मेघ करता है। यही मेघका
ब्रह्मचर्य है। उक्त मंत्रके शब्दार्थ दोनों पक्षोंमें कैसे होते हैं, देखिये—

मेघ

- (१) गर्जना करना।
- (२) भूरे और काले रंगसे युक्त होना।
- (३) बहुत जल धारण करना।
- (४) जलका ऊपर आकर्षण करना।
- (५) प्राणिमात्रकी जीवनरूप जल देना।

ब्रह्मचारी

- (१) बड़ी आवाजसे उपदेश देना।
- (२) गन्तमी अथवा निमणोरा तेजस्वी
वर्ष धारण करना।
- (३) बहुत वीर्य धारण करना।
- (४) वीर्यको ऊपर ले जाना, ऊर्ध्वरेता
यनना।
- (५) सबको नव-जिवनरूप चेतना देना।

ब्रह्मचारीमें और मेघमें उक्त गुणोंकी समानता है। पाठक इसका अधिक
विचार करें। इस प्रकार गुणोंकी समाना देगनेसे वेदही दृष्टि प्राप्त हो सकती
है। वेदमें जो कठिनाता है वह शब्दार्थ की कठिनता नहीं है, परन्तु वैदिक
दृष्टिसे वेदका आशय जाननेकी ही कठिनता है। इसी कारण पाठकोंको
उचित है कि वे जहाँ जहाँ वैदिक रीतिरिवाज विशेषता दिखाई देगी, वहाँ वहाँ
विशेष गंभीर भावके साथ सोच विचार करके उस भावको अपनाकर यत्न
करें। ऐसा करनेसे कुछ समयके पश्चात् वैदिक दृष्टि स्वयं उनके अंदर विकसित
हो सकती है। अस्तु।

यहां मेपके ब्रह्मचर्यका वर्णन हुआ। मेप ब्रह्मचारी है और ऊँचेरता भू है। अपने पर्याप्तभूमि ही अपना वीर्यरूप जल भूमिपर छोड़ देता है, इस कारण शत्रुके अनुरूप धार्य करनेके कारण यह मेप "शत्रु-गामी" भी है। इस प्रकार मेपमें ब्रह्मचारी, ऊँचेरता, शत्रुगामी आदि शब्द ग्राह्य हुए, ये शब्द ब्रह्मचारी में सार्थ होते ही हैं। समयपर मेप तप करता भी है, विशेषतः श्रुष्टिके पूर्व मेपका तप होता है। जब मेप आते हैं और श्रुष्टि नहीं होती, उस समय यही ही उष्णता होती है, जिससे सारे संसारको कष्ट होते हैं। इतना इसके तपका बड़ा भारी प्रभाव होता है। इस रीतिसे श्रुष्टिके पूर्व तपका समय होता है। श्रुष्टि वीर्यप्रदानकी सूचना देती है और वीर्यप्रदान पृथ्वीका धर्म है, इसलिये पृथ्वी बननेके पूर्व ब्रह्मचर्यका तप करना आवश्यक होता है। इस प्रकार विचारकी दृष्टिसे सूक्ष्मसे सूक्ष्म आते-गुप्तसाम्यम विचार करना चाहिये।

(५) सूर्यका ब्रह्मचर्य ।

उक्त दृष्टिसे सूर्य भी ऊँच-रेता है, क्योंकि वह रेतः अर्थात् जलकी ऊपर खींचता है। सूर्यके किरणोंसे जल ऊपर खींचा जाता है और उससे मेप बनते हैं, यह बात वैदिक वाङ्मयमें गुप्तसिद्ध ही है। किरणोंको वेदमें नाडिया भी कहा है। अर्थात् सूर्य अपनी नाडियोंसे जलको ऊपर खींचता है। ब्रह्मचारी भी वीर्यको अपनी मलमण्डियोंसे ही ऊपर खींचता है। यह गुप्तसाम्य सूर्यमें और ब्रह्मचारीमें है। इसी कारणविशेषसे भेठ ब्रह्मचर्य धारण करनेवाले ब्रह्मचारी को "आदित्य ब्रह्मचारी" कहते हैं। अस्तु। इसी प्रकार वायु आदियोंका ब्रह्मचर्य शात हो सकता है। अब और देखिये—

(६) पशुपक्षियोंका ब्रह्मचर्य ।

पार्थिवः दिव्याः पशवः आरण्या प्राप्स्यान्व ये ।
अपक्षाः पक्षिणश्च ये ते जाता ब्रह्मचारिणः ।

(अ- ११/५१२१)

"(पार्थिवः पशवः) पृथिवीपर जो पशु हैं, जो अरण्य और ग्राममें होते हैं,

तथा जिनको (अ-पक्षाः) पंख नहीं होते हैं, वे सब तथा (दिव्याः) आकाशमें संचार करनेवाले जो पक्षी हैं, वे सब ब्रह्मचारी ही बने हैं । ”

इस मंत्रमें पशुपक्षियोंके ब्रह्मचर्यका वर्णन किया है । प्रायः सभी पशुपक्षी जन्मते ब्रह्मचारी हैं, यह मंत्रका तात्पर्य है । सिंह, व्याघ्र आदि पशु एकपत्नीव्रतका उत्तम रीतिसे परिपालन करते हैं । कई पक्षी ऐसे हैं कि जो एकपत्नीव्रतसे रहते हैं, और पत्नी मर जानेके पश्चात् पूर्ण ब्रह्मचर्यसे रहते हैं ! ! अन्य पशु पक्षी यद्यपि एकपत्नीव्रतसे नहीं रहते, तथापि ऋतुगामी अवश्य होते हैं । अ-मोघ वीर्य होनेकी सिद्धि उनको प्रायः होती है । अमोघ-वीर्यका तात्पर्य वीर्य व्यर्थ न जाना है । प्रायः सभी पशुपक्षियों में यह सिद्धि होती है । तात्पर्य, जो सिद्धि प्राप्त करनेके लिये मनुष्योंकी योगादि साधनोंका आश्रय करना पड़ता है, वह सिद्धि पशुपक्षियोंको जन्मतः है । इसका कारण ईदना चाहिये । इसका कारण यह है कि उनमें मनुष्योंकी अपेक्षा अधिक ब्रह्मचर्य है । मनुष्योंकी अपेक्षा उनमें स्त्री-पुरुष-संबंध बहुधा कम है । ब्रह्मचर्यके अभावके कारणही मनुष्योंको अधिक कष्ट भोगने पड़ते हैं तथा ब्रह्मचर्यके कारणही पशुओंमें आरोग्य आदि अधिक है ।

पशुओंका यह ब्रह्मचर्यका भाव देखकर मनुष्य बहुतही बोध ले सकते हैं । जो तपके मार्गमें प्रवृत्त होता है, वह शीत उष्ण सहन करता है, कंद मूल फल खाता है, थोड़े कपड़े पहनता है, वृक्षके नाँचे बैठता है, स्त्रीसंबंध कम करता है, इत्यादि बहुतसे व्यवहार पशुओंमें सहज श्रुतिसे हैं । पशुभी सर्दी गर्मी सहन करते हैं, पत्ते और घास खाते हैं, खुले शरीरसे रहते हैं, कपड़े नहीं पहनते, स्त्रीपुरुष संबंध कम करते हैं । यह साम्य है पशुमें और ब्रह्मचारीमें । यहां पाठक पूछेंगे कि ‘ क्या वैदिक धर्म और योगमार्ग मनुष्योंसे पशु बनाना चाहते हैं ? ’ उत्तरमें कहा जा सकता है कि नहीं । परंतु वैदिक धर्म यह बताता है कि, पशु आदियोंमें जो श्रेष्ठता है, जो अच्छे गुणधर्म हैं, उनकी अपनेमें धारण करो, तथा हीनसेभी अच्छे उपदेश लो । इस धर्ममें न रहे कि मनुष्य-योनि पशु-पक्षियों और वृक्षवनस्पतियोंसे श्रेष्ठ है, परंतु उन नीचली

योगियोंमें भी किनने दिव्य गुणधर्म हैं इसका विचार करो और उन शुभ गुणोंको अपने अंदर धारण करो । वह जन्मसी श्रेष्ठता क्या काम की है, जन्मक शुद्धगुणोंकी श्रेष्ठता न होसी ? इसलिएको बताइये कि वह अपनेमें शुभ गुणधर्मोंका विकास करनेका यत्न करे और अपने दोषोंको दूर करे ।

अहां जो जो शुभ गुण होंगे उनकी कक्षा देयना और उनको अपने अंदर पठाना, यह वैदिक धर्मकी शिक्षा है । परंतु आजकल ऐसी प्रणाली चली है कि जिससे शुभ गुण देखने और लेनेका भावही दूर हो गया है और सर्वज्ञाधारण तथा खंडनहीही प्रशस्ति बन गई है । इस केवल राइनकी प्रशस्तिसे आत्माके दुर्गुण देखनेका भाव ही बढ़ता जाता है । जैसे ईसाई धर्मका प्रचार करनेवाले पादरी लोग हमारे धर्मोंके सत्यतत्त्वोंको भी देखने और स्वीकार करनेके लिये तैयार नहीं होते, परंतु अपने धर्मप्रचारके मद्दे इनसे कि सत्यतत्त्वोंको भी परि-
 वर्तित करके राइनही करते रहते हैं । यदि हम वैदिकधर्मों लोग उन पादरी-
 योंकी रीतिमें सुधारणा न करते हुए उनके समानही बनेंगे तो हमारी श्रेष्ठता क्या रही ? इन भी तो बैसे ही बन गये । राइनके लिये भी उनका अनुकरण करना हमको उचित नहीं है । उनकी रीति अव्यक्त तिरस्करणीय है । सत्य धर्मके प्रचारके लिये उनका अनुकरण करना ठीक नहीं है । उनकी रीतिमें क्या दोष यह है कि, शुभ गुण देखनेकी आपनाही हट जाती है और सर्वत्र दोष देखनेका दुष्ट स्वभाव बन जाता है । जो धर्मप्रचारक तार्किक रीतिसे खंडन करनेमें कुशल समझे जाते हैं, उनके भरितारकी अवस्था ऐसी विद्वत बन जाती है कि, उनको अपने मठके भित्त किसी मतमें भी सत्यके अभावकी सत्ता दाखली ही नहीं । पर दोषकी राईका पहाच बनाने और स्वकीय दोषके पर्यंतको न देखनेकी प्रशस्ति सत्यधर्मकी दृष्टिसे अत्यंत घातक है । अहां यह बात होगी वहा सत्य धर्म यह नहीं समझा, क्योंकि " आत्मसंशोधन ही सत्यधर्मका गूल आधार है, " और आत्मसंशोधनके लिये स्वकीय दोषोंकी सीध समझार पड़ करना और परकीय गुणोंकी ओर प्रेमदृष्टिसे देखकर उनको भी पास करना, तात्पर्य अपनेमें शुभ गुणोंका सर्वर्षन करना, आवश्यक है । पाठक यहां देख

सकते हैं कि मूल वैदिक धर्मसे हम कितने गिर गये हैं ।

वैदिक दृष्टिसे ब्रह्मचर्यका शुभ गुण पशुपशियोंमें, वृक्षवनस्पतियोंमें, तथा सूर्यादिकोंमें भी विद्यमान है, यह बात हमने इस लेखमें देखी है । जिस प्रकार दृष्टिके इन पदार्थोंसे हम ब्रह्मचर्यकी शिक्षा ले सकते हैं, उसी प्रकार अन्य शुभ गुणोंको दृष्टिमें देख कर हम अपने अंदर बढा सकते हैं । यह सर्वसाधारण वैदिक रीति है । प्रस्तुत लेखमें ब्रह्मचर्यके वायुमंडलका विशेषतः विचार करना है । वेदकी दृष्टिसे ब्रह्मचर्यका वायुमंडल सर्वत्र कैसा देखा जा सकता है, इसका ज्ञान पाठनोंको इस लेखसे ही होगा । वैदिक कालका ब्रह्मचारी अपनेमें ब्रह्मचर्य धारण करनेका यत्न करता है और साथ साथ वृक्षवनस्पतियों, पशु-पक्षियों, सूर्यचंद्रादिकोंमें भी ब्रह्मचर्य होनेका अनुभव करता है । तात्पर्य उसको ओठे तिनकेसे लेकर महान् सूर्य तक सर्वत्र ब्रह्मचर्यही ब्रह्मचर्य दिखाई देता है । यह समझता है कि दृष्टिके संपूर्ण पदार्थ ब्रह्मचर्यका स्वयं पालन करके उसे ब्रह्मचर्यके पालनका उपदेश कर रहे हैं । इस प्रकार ब्रह्मचर्यसे भरे हुए वायुमेंही निरंतर श्वासोच्छ्वास करनेके कारण उसकी भावनाही ब्रह्मचर्यके भावसे परिपूर्ण बन जाती है । । ।

इसी सूक्तमें आगे जाकर कहा है कि “ राष्ट्रमें अध्यापक वर्ग भी ब्रह्मचर्यमें युक्त होने चाहिये, तथा धनिय वर्ग भी ब्रह्मचारी भी होने चाहिये । राजा अपने शासन प्रबंधके द्वारा सब लोगोंसे ब्रह्मचर्यका पालन कराके सब राष्ट्र की रक्षा करता है । ” जब किमी जातिमें और जनतामें इस प्रकार ब्रह्मचर्यकी धुन होगी तो महा हरएक के ब्रह्मचर्य पालनमें कोई कठिनता नहीं होगी । आजकल ऐसा वायुमंडलही नहीं है, न किसी जातिमें इस प्रकार ब्रह्मचर्यकी धुन है, इस कारण इस समय ब्रह्मचर्य पालन होनेमें बड़ी कठिनता हो रही है । सर्वत्र ब्रह्मचर्यके घातक भार बढ रहे हैं; नाना प्रकारके दुष्ट दुर्व्यसन बढ रहे हैं । चाय, काफी, मिगरेट, मद्य आदि घातक पान सभ्य समाजोंमें चल पडे हैं, भोगही श्रुति पढ रही है, स्वागच्छ भार न्यून हो रहा है । ईर्ष्याद्वेष बढ रहे हैं और संयम फन हो रहा है । संपूर्ण जगत्में दृष्टिके विचार

कम होते जाते हैं और परस्पर कि विचार तथा दूसरोंको गिरानेके भाव फैल रहे हैं। यह आजकल की वस्तुस्थिति है। इसलिये धर्मके प्रचारकों को अधिक उत्साहसे कार्य करनेकी जरूरत है और सर्वत्र वैदिक दृष्टि का उदय कराके, न केवल ब्रह्मचर्यके वायुमंडलको ही बनाना चाहिये, प्रस्युत वैदिक धर्मके अन्य सद्गुणोंको भी ऐसा फैलाना चाहिये कि, जिससे उनका भी वायुमंडल सर्वत्र दिखाई दे।

वैदिक धर्मके प्रेमियों। यह कार्य आपका है। कई लोग आपको उत्साहित करेंगे और फुरसतके समयमें प्रचार करनेके कार्यमें आपको लगायेंगे। परंतु आप स्मरण रखिये कि वैदिक धर्मके प्रचारमें यदि भित्तीसे टक्काट होनी है तो इसीमें होगी। केवल व्याख्यानोंसे जिसका प्रचार होना है वह वैदिक धर्म नहीं है। वैदिक धर्म अपने आचरणमें लाइये, आपकी मूर्ति ही वैदिक धर्ममें परिपूर्ण कीजिये, वेदके मंत्रोंकी सच्चाई योगादि साधनोंसे स्वयं देखिये, और आपके चारों ओर वैदिक धर्मका वायुमंडल बनाइये। फिर आपके हर एक श्वासे-प्रासासे वैदिक धर्मका प्रचार होता जायगा। इस सबके लिये सबसे प्रथम आपको ब्रह्मचर्यका पालन करनेकी अत्यंत आवश्यकता है। इस लेखमें बताई रीतिसे आप ब्रह्मचर्यके वायुमंडलमें रहिये और ब्रह्मचर्यसे अमर बननेके मार्ग का आचरण कीजिये।

१३. योगके मुख्य साधन

“प्राणायाम और प्रत्याहार”

(लेखक- श्री परशुराम हरि धत्ते नासिक)

“मन की स्थिरता होनेसे ज्ञानकी स्थिरता होती है, प्राण और मन की स्थिरता होनेसे धीरेसे स्थिर होता है, धीरेसे स्थिरतासे देहमें बड़ मजबूती है और जीवन भी सुस्थित होता है।” यह प्राचीन “आर्योंकी जीवन-विद्या” थी। यह सब होनेके लिये प्राणायामकी अत्यंत आवश्यकता है, इसलिये जीवन-

की सुरक्षितताके लिये प्राणायाम की आवश्यकता निःसंदेह सिद्ध हुई। आजकल अपमृत्युका प्रमाण बढ रहा है, इसके लिये जो हेतु है, वेह उक्त रांतिके अनुसार हमारा आचरण नहीं हो रहा, यही केवल है। इसका विचार पाठक अवश्य करें और यथासंभव प्राणायामका अनुष्ठान करें।

मनुष्यका जीवित बौर्य (शुक्र) पर अवलंबित है। वह शुक्र मनके ऊपर है, इस लिये मनकी सुरक्षितताके साथ बौर्यकी सुरक्षितता करना अत्यंत आवश्यक है। "प्राणस्थैर्यं, मनःस्थैर्यं और शुक्रस्थैर्यं" यह क्रम सदा ध्यानमें रखना चाहिये। इस प्रकार प्राणायाम का अत्यंत महत्त्व है। प्राणायामका अर्थ केवल श्वासकाही निरोध नहीं है, प्रत्युत जिस जीवनशक्तिके कारण फेफड़ोंकी गति मिलती है, उस शक्ति का नियमन करना है। इस लिये जितना जितना प्राणका नियमन होता जायगा, उतना उतना शरीरके संपूर्ण स्नायुओंपर हमारा अधिकार जमता जायगा।

जीवात्माकी शक्ति देहपर आनर कार्य करने लगती है, उस समय देहाकाशसे प्राणकी उत्पत्ति होती है। यही प्राण धाम और उच्छ्वास रूपमें हमें दिखाई देता है। इस प्राणका आयाम करना अर्थात् उसकी मर्यादाका विस्तार करना, प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम नियामें प्राण और अपानका संयोग होता है, और प्राणायामसे प्राण और अपानकी शक्ति बढती है; इसलिये याज्ञवल्क्या-दिकोंने प्राणायामका लक्षण प्राणपानसंयोग ही किया है। (१) प्राय बाहरसे अंदर जाता है यह उसकी "आंतरिक गति" है, (२) पश्चात् अंदरसे बाहर आता है, यह उसकी "बाह्यगति" है। यही क्रमशः श्वास और उच्छ्वास हैं। उच्छ्वासको प्रश्वास भी कहते हैं। इन दोनों गतियोंसे यह प्राण देहका संचालन कर रहा है। इस लिये प्राणनिरोधसे अपनी संचालक शक्ति की स्थायी-नता होती है। यह हमारा प्राण विश्वव्यापक संचालक शक्ति का एक अंश है, इस भावनासे प्राणायामका अभ्यास होना उचित है।

प्राणायाममें तीन भाग होते हैं—पूरक, कुंभक, रेचक। नासिका द्वारा प्राणको अंदर लेने का नाम पूरक है; उसको अंदर रखने का नाम कुंभक; पश्चात् नासिका

द्वारा बाहर छोड़नेका नाम रेचक होता है। कई विशेष प्राणायामोंमें पूरक और रेचक सुखसे द्वारा भी होते हैं, परन्तु सर्वसाधारण प्राणायामोंमें नासिका ही उपयोग करना योग्य है। पूर्वोक्त तीन भागोंमें जो प्राणायाम बनता है, उसके क्रमभेदमें कई प्रकारके प्राणायाम सिद्ध होते हैं—(१) पहला “केवल कुम्भक” है। रेचक पूरक न करते हुए श्वामोच्छ्वास की मतिर मिरोध करना केवल कुम्भक कह्यता है। (२) दूसरा “मध्य कुम्भक” है। पूरक करनेके पश्चात् यथाशक्ति कुम्भक करके तदनन्तर रेचक करनेसे यह प्राणायाम सिद्ध होता है। (३) तीसरा “अल्प कुम्भक” है। पूरक करनेके पश्चात् रेचक करना और नसर बाहर ही प्राणको स्थिर करनेका नाम अल्प कुम्भक होता है। इसीको वायु कुम्भक कहते हैं। (४) चौथा “अकुम्भक” है। इसमें केवल पूरक और रेचक ही होते हैं, कुम्भक नहीं होता है।

इनमें “केवल कुम्भक” सबसे धेठ है। समष्टी सहायताके लिये अन्य प्राणायाम हैं। दीर्घ वाङ्मयैत केवल-कुम्भक प्राणायाम सिद्ध होनासे बड़े लाभ होते हैं। स्थान और का-के भेदसे प्राणायाममें अनेक भेद होते हैं। वाक्या भेद यही है कि, पूरक कुम्भक रेचक में समयही न्यूनता अथवा अधिकता होना। स्थानका भेद यह है कि अपने शरीरके अवाष्ट अवयवमें प्राण ले जानेकी शक्ति प्राप्त करने पर्या प्राणसे इष्ट कार्य करनेकी इच्छाशक्ति बढाना। इसको “दीर्घ प्राणायाम” कहते हैं।

प्राणायामसे अन्ध्यासरो रूकाइके आवरणका नाश होता है। अर्थात् मनका तेज फैलने लगता है, ध्यानधारण करनेकी योग्यता मनमें बढ जाती है। इस प्रकार प्राणकी शक्ति बढनेसे ताप साथ मनकी भी शांति बढ जाती है। तत्पश्चात् प्राणायाममें जिस प्रकार शारीरिक आरोग्य बढता है, दृष्टिबोकी शक्ति विकसित होती है, वही प्रकार मनका बढ बृद्धिगत हो जाता है।

प्राणायामसे अन्ध्यास करनेके लिये शुद्ध स्थान निर्मित करना उचित है। यहाँ निम्न विहित प्रकार आसन तैयार करके उसपर योग्य आसन लगाकर बैठना। बीच सरणीका पट्टा अपना दमका अंगन हो, उसपर ऊनका आसन,

पश्चात् उसपर कृष्णाग्नि रखकर उसपर सूती वस्त्रका कपड़ा रखा जावे । आसन बड़ा ऊँचा न हो और नीचा भी न हो । परंतु बैठनेके लिये नरम और सुख देनेवाला हो ।

उस सुखासनपर बैठकर जहांतक हो सके बहांतक मनको एकाग्र और शांत करने तथा इंद्रियोंकी गतिना निरोध करके किसी एक विषयमें सब चित्त अर्पण करना । पीठ और गर्दन समरेखामें सीधी रखकर नासिकाके अग्रभागमें दृष्टि जमा देनी और अंतःस्मरण की शुद्धि करनेकी इच्छासे स्थिर बैठ जाना । इस समय ऐसी भावना करनी चाहिये कि मैं ब्रह्ममें लीन हो रहा हूं । अथवा ब्रह्मकी एक नौका है, उसमें मैं बैठा हूं और संसार-सागरके पार हो रहा हूं ।

पृष्ठवंशी रीटमें दोनों ओर इडा और पिंगला ये दो प्रवाह हैं और उनके बीचमें सुषुम्ना नामक एक प्रवाह है । पृष्ठवंशके मूल स्थानमें गुदाके ऊपर मूलाधारचक्र है, वहां कुंडलिनी शक्ति रहती है । यही आधारशक्ति अर्थात् मूलशक्ति है । इडाकी देवता चंद्र, पिंगलाकी सूर्य और सुषुम्नाकी शिव है । इस लिये क्रमशः उनको चंद्रमाडी, सूर्यमाडी और शिवमाडी कहते हैं । जैसा कुंडलिनी शक्तिका स्थान मूलाधारचक्र है, उसी प्रकार शिवका स्थान मस्तक सहस्रारचक्र है । इन दोनोंका तर्पण प्राणायामसे होता है । यह शिवशक्तिना संयोग अपूर्ण फल देनेवाला है ।

प्राणायाम ठीक प्रकार होनेके लिये तीन बंध करने आवश्यक हैं— मूलबंध, उड्डियानबंध और जालंधरबंध । (१) मूलबंध—पूरक करनेके समय करना चाहिये । गुदा और शिश्नके बीचमें जो चार अंगुलका स्थान है, उस स्थानमें एड़ीका दबाव रखकर गुदाका आलुंचन करके अपान वायुसे ऊपर खींचनेसे मूलबंध सिद्ध होता है । इसमें अपानका प्राणसे संयोग होता है, मलमूत्र अहर होता है और वीर्यका रक्षण होता है । इसलिये इसका योग्य अभ्यास करनेवाला पुरुष वृद्ध अवस्थामें भी तरुण दिखाई देता है । (२) उड्डियानबंध—बढ़ बंध रेचकके समय करना होता है । संपूर्ण पेटको अंदर खींचना और उसको जहां तक हो सके वहां तक पीठकी ओर ले जानेसे यह बंध सिद्ध होता है । यह सुगम

है तथा बड़ा लाभदायी है। क्षुधा प्रदीप्त होनेसे यह मृत्युको दूर करनेवाला है। (३) जालंधरबंध-कंठको सिकोड़ कर हनुको कंठमूलमें हृदयके ऊपर लगानेसे यह बंध सिद्ध होता है। इसको कंठबंध भी कहते हैं। इसका छः मास तक योग्य रीतिसे अनुष्ठान करनेसे सिद्धि प्राप्त होती है।

पूरकके समय मूलबंध करनेसे अपानकी ऊर्ध्वगति होती है, कुंभकके समय जलंधर बंध करनेसे प्राणकी निम्नगति होती है। इस प्रकार अपान और प्राणकी मध्यमें संयोग होकर उष्णता पैदा होती है, जठराग्नि प्रदीप्त होता है। इस ऊष्णताके बल जानेसे कुंडलिनीकी जागृति होती है। यह शक्ति जागृत होनेके पश्चात् सुषुम्ना नाडीके द्वारा ऊपर चढ़ने लगती है और सहस्रारूपकमें पहुँचकर शिवके साथ संयुक्त होती है। यही स्वानंदसाम्राज्य है। प्राणायामके दृढ अभ्यासमें इसकी सिद्धि होती है।

एक नासिकासे पूरक करनेपर दूसरी नासिकासे रैचक करना चाहिये। पश्चात् जिससे रैचक किया होया, उसीसे पूरक करके बहलीमें रैचक करना योग्य है। इसी प्रकार दायाँ और बाईं नासिकासे यथाक्रम श्वासोच्छ्वास करनेका अभ्यास करनेमें दैनैः दैनैः योग्य प्राणायाम होने लगता है। पूरकको जितना समय लगता है, उससे चार गुणा कुंभक और दो गुणा रैचक करना चाहिये। अर्थात् छः निमेषमें पूरक हुआ होगा, तो चौबीस निमेष कुंभकके लिये और बारह निमेष रैचक के लिये समय लेना चाहिये। अपनी शक्तिके अनुसार ही यह समय न्यूनाधिक रखना चाहिये। शक्तिसे अधिक करनेसे बड़ी हानि है। इसमें यह सावधानी रखनी चाहिये कि पूरक, कुंभक तथा रैचकमें किसी समय धक्का न लगे, सरल गतिसे ही प्राणका आना और जाना होता रहे। शक्तिसे अधिक करनेसे धक्के उत्पन्न होते हैं। उनसे शक्तिकी क्षीणता होती है।

जिस प्रकार शुद्ध जलके स्नानसे शरीरका वायु भाग निर्मल होता है, उसी प्रकार योग्य प्राणायामसे अंदरकी निर्मलता होती है। पूर्वोक्त रीतिसे अपना और प्राणका संयोग करनेके अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त होता है और अपचनका कोई दोष नहीं होता। अग्नि प्रदीप्त होता है, परंतु पचानमें रहे कि अधिक

प्रमाणमें भोजन करनेसे हानि ही होगी, इसलिये मिताहारसे ही योग सफल होता है, यह बात कभी भूलनी नहीं चाहिये। प्राणायामसे इन्द्रियाँ निर्दोष होती हैं और अपना अपना कार्य करनेमें अधिक समर्थ होती हैं। शरीरमें जो भारीपन उत्पन्न होता है, वह प्राणायामके अभ्याससे दूर होता है। भारीपन बीमारिका लक्षण और हलसापन आरोग्यका लक्षण है। बैठकर कार्य करनेवालोंके पेट बड़े होते हैं। पेट बड़ा होना मृत्युको पास बुलाना ही है। प्राणायामके अभ्याससे पेट ठीक हो जाता है, अतएव उत्तम आरोग्य प्राप्त होता है। इस प्रकार प्राणायामसे अनेक लाभ हैं।

अन्य संपूर्ण शक्तियोंमें प्राणकी शक्ति सबसे श्रेष्ठ है। जब यह प्राणशक्ति स्वाधीन होती, तब उसके स्वाधीन होनेसे अन्य शक्तियाँ इससे सहज प्राप्त हो सकती हैं। यह प्राणायामके पूर्णत्वकी वस्तुना है। मुख्य शक्तिकी स्वाधीन रहनेका यज्ञ घटन होता है। इसलिये साधकानीमे अभ्यास होना चाहिये। कर्मोक्ति अयोग्य रीतिसे प्राणके साथ घर्षण करनेसे बड़े क्षय हो सकते हैं।

प्राणका निरोध करनेसे आपका मन आपके अधीन होगा। जिस प्रकार दूधमें जल मिला होता है, उसी प्रकार प्राण और मन एक दूसरेके साथ मिले हुए हैं। इसलिये प्राणकी स्वाधीनता होनेसे मन भी स्वाधीन होता है। मन स्वाधीन होनेसे इन्द्रियोंमें शरीर स्वाधीन होता है और इन्द्रियोंकी स्वैर प्रवृत्ति दूर हो जाती है। आपका मन जिस तत्त्वका बना है, उगी तत्त्वका सब लोगोंका मन बना है, इसलिये जब आपका मन स्वाधीन होता है, तब वही शक्ति बड़नेसे अन्योके मनोको बश करनेकी और उसके द्वारा उनके शरीर बश करनेकी शक्ति प्राप्त होती है। इस प्रकारकी शक्ति जिनको प्राप्त होती है, उनके बहुत लोग अनुभूत होते हैं और बेटी इच्छासक्ति के चमत्कार करते हैं। इस प्रकार अनुभव होनेसे मनकी अगाध शक्तिका पता लगता है, तथा मनकी अग्राह्य उन्नति का भी मार्ग विदित होता है। इस प्रकार प्राणायामके अभ्याससे अनेक लाभ होते हैं। अब ज्ञानप्राप्त प्रत्याहारका विचार करेंगे।

अग्ने अग्ने विद्यसि इन्द्रियो निवृत्त कर उनको चित्तमें गिर करनेका नाम

मन और मपूर्ण इंद्रियोंका निग्रह होना यह एक बड़ा भारी तप ही है। इस तपसे जो तपस्वी होता है, उसका तेज फैलने लगता है, दीनताका नाश होता है। “मैं दीन नहीं हूँ” वह अनुभव उसको इस समय हो जाता है। वास्तवम आत्मा ही शक्तिका केंद्र है, वह दीन कैसे हो सकता है? परन्तु जो गुलामी उसमें इंद्रियोंकी दासताके कारण आ गई थी, वह प्रत्याहारसे दूर हो गई और अब उसको अपनी शक्तिका पता लगा है।।। जब यह अनुभव आने लगता है, तत्पश्चात् धारणा ध्यान समाधिमें उसका द्रुत प्रवेश अर्थात् क्षीप्र गति हो जाती है और आत्मसाक्षात्कारका मार्ग निष्कटक हो जाता है।

इस प्रकार प्राणायाम प्रत्याहारका विचार है। इनका ब्यायोग्य आचरण करनेसे बहुतशी लाभ होते हैं। उनका थोडासा और अर्थत सक्षेपसे वर्णन ऊपर कियाही है। आता है कि पाठक इसका योग्य विचार करेंगे और अपना मार्ग आक्रमण करनेके विचारमें दत्तचित्त होंगे। जो प्रयत्न करेंगे उनको सिद्धि अवश्य मिलेगी।



समाप्त

योगसाधनकी तैयारी

विषयसूची

विषय	पृष्ठ
(१) अवैतनिक महावीरोंका स्वागत	३
(२) योगसाधनका सामान्य-स्वरूप	१६
(३) विप्रोक्त विचार	२३
(४) तपसा अभ्यास	२९
(५) पृष्ठवंशका महत्त्व	३७
(६) सब शक्तियोंसे योग	४७
(७) प्रसन्नताका साधन	५७
(८) सहज-वृत्ति	६१
(९) प्राणायामसे लाभ	६९
(१०) प्राणायामकी विशेषता	७७
(११) आसन और प्राणायामका अनुपात	८३
(१२) ब्रह्मचर्यका वायुमण्डल	९०
(१३) योगके मुख्य साधन	१०२

गीताकार राजकीय तत्त्वलोचन

लेखक- प श्री दा सातवलेकर, ' गीतालकार '

भगवद्गीता की आलोचना धार्मिक तथा आध्यात्मिक दृष्टि से करने की रीति प्रसिद्ध है । आजकल भगवद्गीता की आलोचना धार्मिक तथा आध्यात्मिक दृष्टि से बहुतोंने अनेक बार की है । इस पुस्तक में गीता की राजनैतिक दृष्टि से की है ।

भगवद्गीता अध्यात्मशास्त्र का ग्रंथ है, इसमें संदेह नहीं है । परन्तु अध्यात्म शास्त्र केवल परलोकका ही विचार करता है, ऐसा कहना अशुद्ध है । वैदिक धर्म की परंपरा से सब शास्त्रों का आधार अध्यात्मशास्त्र है । इसलिये राजनैतिक विचारों का आधार अध्यात्मशास्त्र कैसा है, यह बात आजकल के दिनों में अधिक स्पष्ट होनी चाहिये । इस हेतु ही इस पुस्तक में यह बताने का यत्न किया है और बताया है कि भगवद्गीता का सिद्धांत वैदिक राज्यशासन के लिये किस णट्टो अतुल्य है ।

इस पुस्तक में अध्यात्मशास्त्र के आधार पर राज्यशासन किस तरह चल सकता है, इसका विचार किया है । आशा है कि यह लेखमाला भगवद्गीता पर नया प्रकाश डालगी और हमारे आर्यशास्त्रों के अन्दर जो गुप्त विद्या है, उसका प्रकाश करेगा ।

इसमें निम्नानुसार लेख हैं—(१) कुलधर्म का धारण, (२) भगवद्गीता की कुछ सहायक परिभाषिक अर्थ, (३) सब विषय एवम् अखण्ड जीवन है, (४) ईश्वर के वैश्वरूपदर्शन का मनुष्य के व्यवहार पर परिणाम, (५) मनन योग, (६) भाग्यन राज्यशासन, (७) कर्मयोग, (८) कदा कर्म-फल प्राप्ति के व्यवहार का मन्त्र है ? (९) योग और व्यवहार, (१०) धीमन्-मयज्ञान का ध्येय क्या है ? पृष्ठानुसार २२० पृष्ठ ०) ४ तथा ५ पृष्ठ ॥)

मैत्री-स्वाध्याय मण्डल, ' आनन्दधाम '

फिरोजा पारसी, पि. एल.

वेदोंकी संहिता

(१) ऋग्वेद (इसमें सर्वाङ्गिकम, देवभाष्यी, उविषूचा, मन्त्रसूत्र आदि भी हैं ।)		
(२) यजुर्वेद (कावगोवि-संहिता)	३)	१॥)
(३) [यजुर्वेद] काण्व संहिता	४)	॥)
(४) ,, मैत्रायणा संहिता	५)	१)
(५) ,, शाल्व संहिता	६)	१)
(६) यजुर्वेद-सर्वाङ्गिकम सूत्र	१॥)	॥)
(७) यजुर्वेद भा० १० पादसूची	१॥)	॥)
(८) ऋग्वेद मन्त्रसूची	२)	॥)

सामवेद पौथुमशास्त्रीय

ग्रामगेय (वेय प्रजाति) गानात्मकः

प्रथम तथा द्वितीयो भाग

(१) इसके प्रारंभमें सप्तन भूमिका है और पथान् 'प्रवृत्तिगान' तथा 'आरण्यकगान' है। प्रवृत्तिगानन अग्निपर्च (१८१ गान) ऐन्द्रपर्च (६३ गान) तथा 'पथगानपर्च' (१८४ गान) ये तीन पर्च और कुल ३४८ गान हैं। आरण्यकगानमें अर्कपर्च (८० गान), इन्द्रपर्च (७७ गान) शुक्रियपर्च (८४ गान), और साजोन्नवपर्च (४० गान) ये चार पर्च और कुल (२९० गान) हैं।

इसमें पृष्ठक ग्रामम ऋग्वेद-४ प्र है और सामवेदका मन्त्र है और पथान् गान है। इसके पृष्ठ ४३४ आरण्यक (६) २ तथा आ. ४० ॥) २ है।

(२)

० ॥ १० पुनः १५४ गान म न उत है। इसके पृष्ठ २८४ और मूच ४) २ पस ४ ॥) ८ है।

हिताका राजकी मद्भगवद्गीता

लेखक- पं. श्री. दा. सात

सक- पं० श्रीपाद वामोदर सातवलेकर
इस 'पुरुषार्थयोधिनी' भाषाटीकामें यह पाग दर्शायी है कि वेद, उपनिषद् आदि प्राचीन ग्रंथोंकी सिद्धान्त नीतिमें नये हिंस प्रकार कहे हैं। अतः इस प्राचीन परंपराको बताना इस 'पुरुषार्थयोधिनी' टीकासु मुख्य उद्देश्य है, जयवा गद्दी इसकी विशेष गीता-के १८ अध्याय ३ भागमें विभाजित किये हैं और त्रिवर्गमें बांटे हैं। इसका मू. १५) ह. और बा. अध्याय १॥) ह. है। मनीजोडरमें १२॥) ह. भेजनेवालोंको हमारे अंगरे व्यक्से भेज प्रथेक अध्यायका मू० ॥॥ और बा० अध्याय ॥॥) ह. है।

श्रीमद्भगवद्गीता-समन्वय ।

'वैदिक धर्म' के लक्षणपर १३६ पृष्ठ, चिकना सांगत, मनी मू० २) ह०, बा० १५० (२) बा० अध्याय सहित मुख्य भेज दी

भगवद्गीता-श्लोकार्थसूची ।

इसमें श्रीगीताके श्लोकाधीन अन्वयार्थिकसे आधाक्षरस और इसी क्रमसे अन्वयार्थसूची भी है। मुख्य अध्याय बा. अध्याय ॥॥)

भगवद्गीता लेखमाला ।

'गीता' साहित्यके प्रकाशित श्रीगीताविषयक लेखोंका यह संग्रह इसके १, २, ३, ४ भाग में बांटा है, जिसका मू० ५॥) ह. और बा. अध्याय

मंत्री-स्वाध्याय-मण्डल, पारडी (जि० गुरु